# DE LA SOBRIÉTÉ *ET DE* SES AVANTAGES,

*OU*

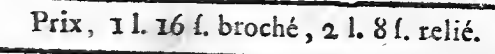
LE VRAI MOYEN DE SE conserver dans une ſanté parfaite juſqu'à l'âge le plus avancé.

*TRADUCTION NOUVELLE de* LESSIUS *& de* CORNARO,

Avec des Notes.

*Par Mr. D. L. B.*

Prix, 1 l. 16 ſ. broché, 2 l. 8 ſ. relié.







A PARIS,

Chez EDME, Libraire, rue Saint-Jean-de-Beauvais, vis-à-vis le Collége de Lizieux.

M. DCC. LXXII.

*Avec Approbation & Privilége du Roi.*

## AVERTISSEMENT.

COMME les goûts dépendent de la diſpoſition des eſprits, & que les eſprits ne ſont pas moins différens les uns des autres que les viſages, il n'eſt pas ſurprenant qu'il ſe trouve parmi les hommes une ſi grande diverſité de ſentimens, & qu'une partie du monde condamne ce que l'autre approuve: mais ce qu'il n'eſt pas ſi aiſé de comprendre, c'eſt que les hommes s'accordent tous ſi peu ſur ce qui regarde leurs véritables intérêts.

Il eſt conſtant qu'après le ſalut, à quoi rien de ce qui paſſe n'eſt comparable, l'un des plus grands biens de cette vie, c'eſt la ſanté; ſi on la rapporte à la fin à quoi tout doit être rapporté. Nous ſommes tous créés pour Dieu; il doit donc être le centre où ſe terminent toutes nos penſées, tous nos deſirs, toutes nos actions, & ces actions

suppofent la vie. Mais fi cette vie elle-même n'eft que languiffante, toutes nos actions, qui en dépendent, ne feront que langueur, & nous ne pourrons fervir Dieu que d'une maniere bien imparfaite; fans compter que c'eft toujours un affez grand mal de ne pas ménager la fanté, qui nonobftant le mauvais ufage que l'on en peut faire, ne laiffe pas d'être un bien en elle-même. Dût-on cependant l'avoir perdu, même par fa propre faute, le mal n'eft pas irréparable. La vie fobre eft fans doute la plus fûre voie pour la réparer. Il ne s'agit plus que de favoir en quoi précifément elle confifte.

On ne peut difconvenir que ce ne foit principalement dans l'ufage modéré d'une nourriture convenable, & prife dans les tems qui conviennent.

On n'entreprendra point, dans cet Avertiffement, de traiter cette matiere d'avance; on pourra s'en inftruire plus à fond par la lecture

de ces deux Traités. Le premier est de Lessius, & l'autre de Cornaro : en voici l'origine.

Cornaro étoit d'une des premieres Maisons de Venise. Dès l'âge de trente-cinq ans, il fut condamné des médecins sur son mauvais tempérament, & sur tout ce qu'une vie des plus intempérantes avoit pu y ajouter. Le parti qu'il crut devoir suivre alors, fut précisément le contraire de celui qu'il avoit suivi jusques-là ; & il ne fut pas long-tems à s'appercevoir, par sa propre expérience, que c'étoit le meilleur. Aussi le suivit-il depuis ce moment-là jusqu'à la fin de sa vie, & il vécut plus de cent ans.

Il crut même que ce seroit rendre au public un service qui pourroit n'être pas peu considérable, que d'écrire ce régime, & les avantages qu'il y avoit trouvés, & il l'écrivit en Italien, qui étoit sa langue naturelle. Ce n'est pas qu'il prétende faire de ce ré-

gime particulier une regle générale, comme il le dit lui-même; mais il ne laiſſe pas d'être propre à tout le monde, ſinon ſelon la lettre, du moins ſelon l'eſprit, qui conſiſte, comme on l'a déjà dit, à ne prendre de nourriture que ce qui eſt néceſſaire, & dans les tems convenables.

Cet écrit tomba quelque tems après entre les mains de Leſſius, dont le nom eſt connu. Comme il ſe trouvoit à peu près dans la même diſpoſition que Cornaro, il voulut eſſayer le même régime: il s'en trouva ſi bien qu'il le continua le reſte de ſes jours; & il les prolongea même par ce moyen, juſqu'à l'âge le plus avancé. Enſuite il traduiſit cet écrit en Latin, pour le rendre intelligible dans toutes ſortes de pays. Il fit même un autre traité ſur le même ſujet, comme pour ſervir de préface à celui de Cornaro.

Il y a près de quatre-vingts ans qu'ils furent traduits en notre lan-

gue; & l'on peut dire, à la louange du traducteur, que pour un tems aussi reculé, on ne pouvoit guere mieux écrire. A la réserve de quelques termes qui ne sont plus d'usage, cette traduction, toute ancienne qu'elle est, pourroit encore passer.

L'auteur de celle-ci n'a su qu'après l'avoir achevée, qu'il y en eût une plus ancienne; mais la sincérité ne lui permet point de ne pas avouer que quand même il l'auroit su, avant de l'entreprendre, cela n'eût pas empêché qu'il ne l'eût entreprise. Cette ancienne traduction ne se trouvoit presque plus. L'Ouvrage méritoit d'ailleurs une nouvelle forme qui en reveillât le le goût, & plusieurs personnes souhaitoient cette forme nouvelle.

Quoiqu'il y ait plus de quarante ans que cette traduction est achevée, quelques raisons particulieres en ont retardé l'impression jusqu'ici. Quelques mois avant que l'on l'imprimât, il en parut une, non de Lessius, mais seulement

de Cornaro, que bien des gens ont attribuée à l'auteur de celle-ci, sur ce qu'ils l'attendoient depuis longtems. Mais de crainte d'abuser de l'honneur que lui pourroit faire une telle méprise, il a mis à cet ouvrage, quoique contre sa coutume, les premieres lettres de son nom.

A l'égard de ces Traités en eux-mêmes, bien des gens les prendront d'abord pour des livres de médecine; & s'ils n'ont point de goût pour les ouvrages de ce genre, ils se dispenseront volontiers de les lire.

On peut considérer cet art par ses deux motifs principaux, l'un de prévenir les maladies, & l'autre de les guérir. Si ce qui n'apprendroit aux hommes que le moyen de se guérir des maux qui alterent la santé, mériteroit par cet objet seul toute leur attention, ce qui leur apprend le moyen de conserver un bien si précieux, & même de le recouvrer s'ils l'ont perdu, la

mérite-t-il moins ? C'est-là l'unique rapport que ces Traités aient à la médecine.

Il est bon de prévenir ceux qui prendront la peine de les lire, sur ce que les principes n'en sont pas conformes à d'autres que l'on ne peut nommer nouveaux, que parce qu'ils sont nouvellement découverts. On a tâché de remédier par quelques notes à cet inconvénient, qui n'empêche pas que d'ailleurs on ne puisse regarder cet ouvrage comme quelque chose de bon.

Il ne s'agit plus que de prévenir une objection en un sens toute des mieux fondées : c'est que tout bien considéré, une des fins principales de ces Traités est de vivre long-tems, aussi bien que sainement. Et comme la perfection du Chrétien est de gémir incessamment de la longueur de son exil, & de soupirer sans cesse après un plus heureux séjour, le desir d'une longue vie ne paroît guere

s'accorder avec une diſpoſition ſi pure & ſi parfaite.

Il faut convenir, en effet, qu'il ſeroit bien indigne d'un véritable Chrétien, de ne vivre ſobrement que pour vivre long-tems. Si la longue vie eſt une ſuite, & preſque néceſſaire, de la ſobriété, la vie ſobre doit avoir une fin plus digne d'elle. On doit vivre ſobrement, non pour prolonger ſeulement ſes jours, mais pour vivre à jamais, & d'une vie qui n'eſt pas moins que celle de Dieu même.

# TABLE DES CHAPITRES

Contenus dans le Traité de la Sobriété de Lessius.

CHAPITRE PREMIER.

Fin de la Table des Chapitres.

DE



# DE
# LA SOBRIÉTÉ,
## ET DE
# SES AVANTAGES.

## CHAPITRE I.

*Ce qui a donné occaſion à ce Traité, & quel en eſt le but.*



N a fait juſqu'ici de ſçavans & d'amples écrits des moyens de ſe conſerver dans une ſanté parfaite. Mais ils ſont remplis de tant d'Ordonnances : ils exi-

gent tant de précautions ſur le boire & ſur le manger, ſur l'air, le ſommeil, les exercices, les ſaiſons : ils preſcrivent tant de ſortes de remédes, que pour obſerver toutes ces choſes, il ne faut pas moins que des ſoins continuels. Une telle ſujétion eſt ſans doute un véritable eſclavage. D'ailleurs, on ne va preſque jamais à la cauſe principale des maux ; comment ces remédes pourroient-ils avoir quelque effet ? Les hommes veulent manger à leur aiſe de tout ce qui eſt le plus de leur goût, ſans nulle autre meſure que leur appétit, ſans nulle autre regle que leur ſenſualité. Duſſent-ils donc ſuivre ces ordonnances & ces obſervations, elles ne leur ſeroient d'aucun uſage. La plû-

part des hommes abandonnent tout & même leur santé à ce qu'ils nomment le hazard. * Ils se fondent sur ce proverbe trivial : *Qui vit médicinalement, vit misérablement.* Ils regardent comme une misere de ne pouvoir manger avec excès de tout ce que les autres mangent ; de n'oser jamais suivre leur appétit entiérement. Ils mangent donc des deux & trois fois le jour de toutes sortes de choses, & souvent même par de-là leur appétit. Après de tels repas ils s'appliquent quelques heures à des occupations où l'esprit a plus de part que le

* Mais ce prétendu hazard n'est pas moins qu'une disposition d'événemens réglés de toute éternité par la Providence de Dieu ; & qui n'arrivent que dans les tems marqués par cette même Providence.

corps; * & ils ne s'avisent jamais de se purger en de certains tems, à moins que quelque incommodité pressante ne les y oblige. Ils se croyent dans la meilleure disposition du monde, tant qu'ils ne sentent aucun mal. Ils ne laissent pas de se remplir peu à peu d'humeurs & de crudités dangereuses qui s'accroissent avec le tems, se corrompent & en deviennent plus malignes. A la plus légere occasion de chaleur, ou de froid, ou de vent, ou de promenade, ou de quelque autre exercice, ou de quelque sorte d'excès, ou d'incommodité que ce puisse être, ces

* Rien n'est plus capable d'empêcher la digéstion des alimens, que le travail de l'esprit. Cette application détourne une partie des esprits qui servent à cette digestion.

crudités & ces humeurs s'enflamment & cauſent des maladies mortelles.

J'ai vu mourir par-là plusieurs perſonnes Illuſtres à la fleur même de leur âge, & qui auroient pu vivre long-tems très-utiles au Public par leur érudition, ou par des actions auſſi glorieuſes pour eux-mêmes, qu'avantageuſes aux autres, & mériter pour le Ciel une bien plus glorieuſe couronne, s'ils euſſent eu plus de ſoin de ménager leur ſanté. Combien y en a-t-il, & dans le Cloître & dans le Siecle, qui ſouvent ne ſont incapables par leur mauvaiſe ſanté, de s'appliquer à l'étude, & aux autres fonctions de l'eſprit, comme ils le ſouhaiteroient eux-mêmes, & comme le demanderoit l'état

où ils ſont appellés, que faute de ſçavoir l'utilité d'un bon régime.

C'eſt ce que j'ai remarqué depuis pluſieurs années en divers lieux, & ce qui m'a fait penſer que ce ſeroit rendre au Public un ſervice qui pourroit n'être pas peu conſidérable que de propoſer aux hommes le moyen de ſe conſerver toujours dans une ſanté parfaite. J'en ai fait l'expérience moi-même. De ſçavans Médecins ne jugeoient pas que je puſſe encore vivre plus de deux ans. Je me preſcrivis un régime qui me guérit de pluſieurs maux, & qui me rendit la ſanté. Je me ſuis encore rendu par-là capable de choſes qui n'ont point de rapport aux ſens. Quelques autres pe notre compagnie & d'ail-

leurs se conservent depuis très-long-tems par le même régime dans une entiere vigueur d'esprit & de corps. On en a vu beaucoup d'exemples dans des Saints & des Philosophes des siecles passés. Ce régime de vie consiste principalement dans une certaine mesure de boire & de manger qui loin de surcharger, d'affoiblir & d'altérer notre tempérament, y soit si propre & si proportionnée, qu'elle ne fasse au contraire qu'en réparer les forces & les augmenter.

Dans le tems que je pensois à faire ce Traité, il me tomba entre les mains un écrit sur la vie sobre, composé en Italien par un homme de qualité de Venise, nommé Louis Cornaro. C'étoit un homme d'une

grande réputation, qui avoit beaucoup de bien, & encore plus d'efprit, & qui étoit marié. Il rapporte avec tout l'agrément poffible le régime qu'il s'étoit prefcrit : il en fait voir les avantages, & les prouve très-clairement par une longue expérience. Je lus ce petit écrit avec beaucoup de plaifir, & le crus très-digne d'être traduit. Je le traduifis donc, & ce fut en latin, pour le rendre intelligible dans toutes fortes de pays; & comme pour y fervir de Préface, je crus y devoir mettre à la tête ce petit Traité.

Quoique je faffe profeffion de Théologie, & non de Médecine, ce Traité ne doit point paroître étranger à mon miniftere. D'ailleurs, j'avois

autrefois quelque teinture de la théorie de la Médecine ; & cet Art n'eſt point éloigné de l'emploi d'un Théologien. Il ne s'agit pas ici de moins que de la Tempérance, cette vertu ſi belle : que de faire voir en quoi elle conſiſte : quel en eſt le juſte milieu : quelle eſt la meſure préciſe de ſon objet : comment on peut la trouver : quels ſont enfin les avantages de cette vertu. Toutes ces vues ne ſont donc point tellement du reſſort de la Médecine, qu'elles n'appartiennent encore en quelque maniere à la Théologie, & à la Philoſophie morale. La fin que j'y ai principalement en vûe eſt très-digne d'un Théologien. C'eſt de donner lieu à quantité de perſonnes de piété, ſoit dans

le Cloître ou dans le Monde, de ſervir long-tems le Seigneur avec plus de facilité, de joie, de ferveur, & même de plaiſir, mais d'un genre tout ſpirituel, & de mériter par-là pour toute l'Eternité une bien plus grande gloire. Il eſt incroyable avec combien de liberté & de conſolation intérieure ceux qui menent une vie ſobre ſont appliqués à la priere, à la célébration du ſaint Sacrifice de nos Autels, à la lecture & à la méditation de l'Ecriture ſainte, quelque peu éclairés qu'ils puiſſent être d'ailleurs ſur ces ſortes de choſes. * Tel eſt mon principal mo

* La raiſon en eſt naturelle. C'eſt que l'excès de nourriture envoie à la tête quantité de fumées qui offuſquent le cerveau, qui eſt comme le ſiege de l'ame, & par conſéquent ſont un obſtacle à ſes opérations.

tif dans ce Traité, & ce que j'y recherche le plus. De quelle conséquence encore ne peut-il point être à d'autres pour le progrès de leurs études, & pour le succès de leurs autres affaires, à quoi l'esprit & le génie ont le plus de part. Nous essayerons dans la suite de cet écrit de mettre en un plus grand jour toutes ces choses & leurs avantages. De quelque maniere donc que l'on considere ce Traité, on n'y trouvera rien qui ne convienne avec l'emploi d'un Théologien. Telles sont encore une fois les vues que je me suis proposées dans ce petit Ouvrage.

## CHAPITRE II.

*Ce que c'eſt que la vie ſobre, & quelle eſt la meſure convenable du boire & du manger.*

POUR entrer en matiere, nous dirons ce que l'on entend ici par *vie ſobre* : comment on peut déterminer la juſte meſure de ſon objet : quels ſont les fruits qu'on peut en recueillir.

Nous entendons ici par les termes de *vie ſobre*, un uſage modéré du boire & du manger, ſelon le tempérament du corps, & ſa diſpoſition actuelle, par rapport même aux fonctions de l'eſprit. Nous nom-

mons encore *Vie ſobre, une vie d'ordre, de régle & de tempérance*: & nous ne prétendons par ces différens termes faire entendre que la même choſe.

Mais il ne faut pas laiſſer d'éviter avec ſoin toute autre ſorte d'excès, comme de chaleur, de froid, de travail, &c. qui altérent la ſanté, & qui ſont un obſtacle aux fonctions ſpirituelles.

Cette meſure doit être différente ſelon la différence de l'âge, de la complexion, de l'humeur qui domine, & ſelon que l'on eſt d'une bonne ou d'une mauvaiſe ſanté. Comme les eſtomacs n'ont pas tous la même capacité, on doit y proportionner les alimens. Cette proportion conſiſte dans une telle meſure, qu'elle ſuffiſe

pour nourrir le corps, & que la digeſtion ne s'en faſſe pas moins parfaitement, dans les occupations du corps ou de l'eſprit à quoi chacun peut être deſtiné.

Je dis dans les occupations de l'eſprit & du corps, les unes demandant bien moins de nourriture que les autres. Les premieres ſont un obſtacle à la prompte digeſtion: dans le tems qu'elles détournent les puiſſances de l'ame, elles ſuſpendent en quelque maniere les puiſſances inférieures. Nous l'éprouvons toutes les fois qu'une forte attention à l'étude ou à la priere nous empêche d'entendre l'horloge, ou de voir ce qui eſt devant nos yeux. Souvent donc il faut la moitié moins de nourriture dans les exercices de

l'esprit, qu'en ceux du corps, de quelque âge & de quelque tempérament que l'on puisse être.

Toute la difficulté consiste à trouver cette mesure précise. C'est aussi ce que marque saint Augustin dans son livre contre Julien. « Quand, dit-il, nous » venons à goûter cette espece Ch. 14.
» de plaisir, nécessairement at-
» taché à l'usage des viandes
» qui servent à réparer les for-
» ces de notre corps & à le
» nourrir, qui pourroit expri-
» mer comment ce plaisir que
» nous y trouvons, principale-
» ment lorsqu'on nous sert des
» mets capables de l'exciter,
» ne nous permet pas de sentir
» jusqu'où va le simple besoin,
» & nous en cache tellement les
» salutaires bornes, qu'il ne

» manque presque jamais de
» nous les faire passer. Quoi-
» que la nature ait alors ce qui
» lui suffit, nous nous imagi-
» nons que ce qu'elle a ne lui
» suffit pas : & nous croyons
» faire pour la santé ce que la
» sensualité seule nous fait faire.
» Le plaisir que nous goûtons
» nécessairement, nous fait
» ignorer où finit le simple né-
» cessaire. » Nous parlerons donc dans le second article, & de cette mesure, & des moyens de la trouver.

Mais au moins, diront quelques-uns, il n'est pas besoin que ceux qui sont dans des Monasteres prennent soin de se prescrire là-dessus aucune mesure ; leurs Supérieurs l'ont fait avec prudence & discrétion : ils ont déterminé, selon la diffé-

différence des tems, une certaine quantité de viande, d'œufs, de poiſſons, de légumes, de ris, de beurre; de fromage, de fruits, de biere ou de vin. Nous pouvons donc, diront-ils, prendre de toutes ces choſes en aſſurance, & ſans craindre d'y paſſer les bornes d'une juſte meſure. Ces ſortes de perſonnes ne croyent pas que les catharres, les rhumes, les maux de tête & d'eſtomac, les fievres & les autres maladies dont ils ſont ſouvent tourmentés, viennent d'excès dans le boire ou dans le manger. Ils les attribuent aux vents, à la malignité de l'air, à des veilles, à des excès de travail, ou à de ſemblables cauſes étrangeres. Il eſt évident qu'ils ſe trompent; la même quantité

de nourriture ne ſçauroit être également proportionnée à tant de tempéramens ſi différens. Ce qui peut n'être préciſément que ce qu'il faut à telle perſonne jeune & robuſte, peut être deux ou trois fois plus qu'il ne faudroit à telle autre qui a plus d'âge & moins de force. C'eſt ce qu'après Ariſtote enſeigne ſi bien S. Thomas, & qui eſt aſſez clair de ſoi-même. Si les Supérieurs de Monaſteres ont cru devoir ordonner une telle quantité de nourriture, c'étoit ſeulement afin qn'elle pût convenir même aux plus robuſtes, mais que les autres n'en priſſent que ce qu'il leur en faudroit ; & que par rapport à ce qu'ils laiſſeroient, ils puſſent avoir le mérite de la tempérance. Il n'eſt

Secon-de queſ. 14. art. 6.

pas difficile d'en suivre les régles tant que l'on n'a point occasion de ne les pas suivre : mais d'être tempérant, quand on pourroit ne le pas être, & de réprimer l'intempérance dans l'usage des choses les plus capables de l'irriter, c'est ce qui n'est pas si facile, principalement aux jeunes gens, & à ceux qui n'ont point encore fait d'effort pour vaincre cette passion. Aussi est-ce quelque chose de bien agréable à Dieu que de la surmonter. C'est même pour augmenter le mérite de la tempérance, que l'on donne dans quelques Monasteres plus de nourriture & plus diversifiée, que ne le permettroient les bornes de cette même tempérance. * Nous en

* Il faut cependant convenir que le

avons un exemple illuſtre dans la vie de ſaint Pacôme, écrite depuis ſix-vingts ans avec beaucoup de fidélité & marquée ſelon Surius le quatorzieme Mai. On y rapporte que dans ces Monaſteres, principalement dans ceux où il y avoit de jeunes gens, il vouloit qu'on leur ſervît non-ſeulement du pain avec du ſel, mais encore quelque autre choſe ; en ſorte que ſi la plûpart de ces ſaints Solitaires s'en abſtenoient, & qu'ils ſe contentaſſent de pain & de ſel, ou de quelque fruit crud, il ne tint qu'à eux de manger quelque choſe de plus, ou de s'en

plus ſûr ſeroit ſans doute de ne ſe faire ſervir préciſément que ce que permettent les bornes d'une tempérance exacte. On n'en auroit pas moins de mérite.

abstenir : & qu'en cas qu'ils s'en abstinsent par mortification, & dans la seule vue de Dieu, ils n'en eussent que plus de mérite. Il est plus difficile de s'abstenir d'un mets que l'on a devant les yeux, dont on peut user, & qui par sa présence excite l'appétit, que s'il n'étoit pas présent. * On peut voir là-dessus quantité d'autres choses dans *Jacques de Paz* (1), sur la mortification des sens.

C'est une foible objection de dire que l'on donne ces choses pour récréer en quelque maniere la nature. Cette récréation ne consiste pas à passer considérablement les bornes ordinaires de la tempérance, mais à réjouir le goût par l'a-

(1) Tom. 2. L. 3. de la mortification de l'homme extérieur.

grément & la variété de ces viandes, que l'on ne donne que rarement, & toujours selon la mesure de la sobriété, ensorte que l'appétit ne soit pas entiérement rassasié. * Dans quelques occasions que ce puisse être, pour peu que l'on passe les bornes d'une exacte tempérance, c'est toujours un mal : & c'est les passer que de manger plus que l'estomac ne peut si bien digérer qu'il ne reste aucune crudité.

* On peut ajouter à cela ce que dit saint Augustin, que Dieu n'a attaché quelque sorte de plaisir à l'usage de certaines fonctions purement animales, que pour lever en nous la répugnance naturelle que nous n'aurions pas manqué d'y avoir sans cet adoucissement ; mais que s'il y a des choses que l'on ne puisse faire sans plaisir, on ne doit au moins rien faire dans la vue de ce plaisir.

## CHAPITRE III.

### *Sept Regles pour trouver cette juste mesure.*

POur trouver cette mesure, nous pouvons nous servir de ces Regles tirées de l'expérience.

La premiere est de ne prendre ordinairement qu'une telle quantité de nourriture, qu'on puisse ensuite ne pas moins s'en appliquer à des fonctions purement spirituelles, à la priere, à la méditation, à l'étude. Il est clair que dès que l'on ne le peut, on a passé les bornes de cette juste mesure. La nature & la raison demandent que l'on se nourrisse de maniere

que la faculté animale & la faculté raifonnable n'en foient point offenfées. La nourriture doit être utile à ces deux facultés ; & loin d'être un obftacle à leurs fonctions, elle doit les leur faciliter. Lors donc que l'on fe furcharge tellement de nourriture, que les fens, l'imagination, la mémoire, l'entendement en font moins libres dans leurs opérations, c'eft une preuve que l'on a paffé cette jufte mefure. Cet obftacle vient fur-tout de vapeurs qui s'élevent abondamment de l'eftomac à la tête, & qui ne s'y éleveroient pas dans une telle abondance, fi l'on ne paffoit point de telles bornes ; tout le monde en a l'expérience. Ceux qui menent une vie fobre font auffi difpofés à s'appliquer

s'appliquer après le repas qu'auparavant. C'est de quoi notre Auteur rend souvent témoignage dans son Traité que nous avons joint à celui-ci. C'est ce que j'éprouve souvent, & que plusieus autres de notre Compagnie ont reconnu comme moi par leur propre expérience. Ceux des Saints Peres qui ne mangeoient qu'une fois le jour, le faisoient si sobrement, qu'ils n'en étoient pas moins disposés à s'appliquer à des choses purement spirituelles. Combien plus aisément le pourroient faire ceux qui prennent à deux fois la même quantité de nourriture? *

J'ai dit que ces vapeurs qui

* Il faut avouer cependant que ceux même qui vivent le plus de régime ne doivent point s'appliquer si-tôt après le repas.

offusquent la sérénité du cerveau, après le repas, viennent sur-tout de l'estomac. Quoique c'en soit la cause principale, ce n'en est pas la seule. Elles naissent non-seulement des viandes que l'on vient de prendre, & dont la digestion commence à se faire, mais encore d'une abondance de sang & d'humeurs qu'il y a dans le foie, dans la rate, dans les veines. Ces humeurs se fermentent ensemble, & envoyent quantité de vapeurs. La vie sobre corrige peu à peu cette replétion & cette intempérie, & réduit tout aux termes convenables. Après le repas il ne monte plus à la tête de ces sortes de vapeurs. Tant que les humeurs sont dans un équilibre parfait, on ne doit

craindre aucune maladie, ni rien qui puisse être un obstacle aux fonctions spirituelles.

L'usage où sont plusieurs de ceux qui menent une vie sobre, de se reposer & de dormir un peu après dîner, ne tire point à conséquence ; ils ne le font que pour réparer un épuisement d'esprits causé par quelques travaux d'esprit ou de corps, & pour reprendre une vigueur nouvelle. Le sommeil sert à l'un & à l'autre : de plus il est de très-peu de durée, & s'ils n'y étoient engagés par l'habitude, ou par quelqu'abattement, ils pourroient aisément s'en passer. Quelques-uns prolongent un peu plus ce sommeil ; mais c'est autant de rabattu sur celui de la nuit. Ils partagent en

deux reprises leur repos de chaque jour. Il est cependant plus sain d'éviter le sommeil après dîner ; c'est l'avis le plus commun des Médecins.

La seconde regle, est de ne prendre qu'une telle quantité de nourriture, qu'ensuite on ne ressente nul engourdissement, nulle pesanteur, nulle lassitude corporelle. Si l'on ne se sent alors dans une disposition aussi libre & aussi vive qu'auparavant, c'est une preuve que l'on a passé cette mesure convenable ; à moins que ce ne soit l'effet ou le reste de quelque maladie. Bien loin que le boire & le manger doivent surcharger & affoiblir la nature, ils ne doivent au contraire que la rendre plus libre, plus gaie, plus animée. Ceux donc qui

ſont d'un tempérament à reſſentir cette peſanteur, doivent examiner avec ſoin ſi cette incommodité vient d'excès de manger & de boire, ou de tous les deux enſemble : & après l'avoir découvert, en retrancher peu à peu, juſqu'à ce qu'ils ſoient parvenus à une telle meſure, qu'ils n'en ſoient plus incommodés.

Pluſieurs s'y trompent ſouvent ; ils mangent & boivent beaucoup : ils prennent même des choſes très-nourriſſantes, & ils ne s'en plaignent pas moins de foibleſſe. Ils s'imaginent que c'eſt faute de nourriture & d'eſprits ; ils demandent donc des viandes encore plus nourriſſantes. Dès le matin ils ſe hâtent de déjeûner, de peur, diſent-ils, que man-

que d'alimens, la nature ne tombe en défaillance. Ils se trompent encore une fois, & bien misérablement; ils ne font que surcharger d'humeurs leur estomac, qui n'en est déjà que trop chargé. Loin que la foiblesse de ces sortes de personnes vienne d'inanition, elle ne vient que de réplétion. On peut le remarquer par l'enflure qu'elle leur cause, & par le fonds même de leur tempérament. Cette abondance d'humeurs relâche par excès les muscles & les nerfs, qui sont les canaux des esprits: ces esprits sont comme les instrumens de l'ame les plus universels & les plus immédiats, dans les mouvemens qu'elle communique au corps, & dans les sensations dont elle n'est ca-

pable à son tour, que par l'entremise des organes corporels. Ils ne peuvent donc plus ni couler avec la même liberté, ni faire sur ces organes la même impression. Cette foiblesse, cette pesanteur de corps, cet engourdissement des sens, sont donc alors l'effet d'une espece d'interception de ces mêmes esprits. L'expérience l'apprend tous les jours dans la plûpart de ceux qui sont ou replets, ou remplis de mauvais sucs. Souvent pour avoir trop soupé, ils se trouvent le lendemain matin surchargés de quantité d'humeurs que le sommeil de la nuit n'a fait qu'entretenir : mais après s'être soulagés de beaucoup de pituite & d'autres superfluités, ou les avoir consumées par la

diéte, ils deviennent peu à peu plus libres, plus gais, plus capables de toutes leurs fonctions ; & cette vigueur croît jusqu'au soir, quoiqu'ils mangent très-peu à midi, & que même ils ne mangent rien. Si dans le tems qu'ils sentent cet excès d'humeurs, & qu'ils sont dans l'abattement qui en est une suite nécessaire, ils ne laissent pas de manger encore, principalement des choses de beaucoup de suc, & en grande quantité, non-seulement ils demeurent dans leur incommodité, ils l'augmentent encore considérablement. Qui voudra donc avoir un libre usage de ses sens, & de ses autres organes dans toutes ses opérations, même corporelles, doit faire assez de diéte pour con-

ſumer toute humeur ſuperflue. Les eſprits en couleront plu aiſément dans toutes les parties du corps : & l'ame les en trouvera plus diſpoſés à produire à ſon gré, dans les organes corporels, les mouvemens divers qui conviennent à leurs différentes fonctions.

La troiſieme Regle, eſt de ne point paſſer immédiatement d'une vie déréglée à une vie trop exacte ; mais le faire inſenſiblement, & ne diminuer que peu à peu du boire & du manger, juſqu'à ce que l'on ſoit parvenu à une meſure incapable d'offuſquer l'eſprit, & d'appéſantir le corps. C'eſt ce que tous les Médecins enſeignent. Les changemens trop ſubits, pour peu qu'ils ſoient conſidérables, cauſent tou-

jours quelque préjudice. C'est comme une seconde nature, que l'habitude; on ne s'en défait qu'avec violence pour en suivre une toute contraire. Nous ressentons vivement, & par conséquent avec peine, & comme quelque chose d'opposé à la nature, tout ce qui l'est à la coutume, tant qu'elle est encore dans sa vigueur. Il ne faut donc s'en défaire que comme par degrés. La mauvaise habitude s'affoiblit & se déracine peu à peu, comme elle s'étoit enracinée & fortifiée, & un tel changement fait si peu de peine dans la suite, qu'on ne s'en apperçoit presque pas.

La quatrieme Regle, est fondée sur ce qu'on ne peut déterminer une même quantité

de nourriture proportionnée à chaque tempérament, à cauſe de la différence des âges, des forces & des alimens. Il ſemble donc que pour ceux qui ne ſont plus jeunes, ou qui ſont infirmes, c'eſt d'ordinaire aſſez de douze, treize, ou quatorze onces de ſolide, comme de grain, de viande, d'œufs, ou d'autres mets; ſelon ce qui convient à chacun, & autant ou un peu plus de liquide. C'eſt l'avis de pluſieurs Médecins, fondés ſur la raiſon & l'expérience, & ce n'eſt que pour ceux qui font moins d'exercice de corps que d'eſprit. L'illuſtre Cornaro approuvoit tellement cette meſure, qu'il ſe la preſcrivit dès l'âge de trente-ſix ans, & qu'il s'y tint juſqu'à la fin de ſa vie, qui en fut &

plus longue & plus saine. * Plusieurs Saints Peres des Déserts, qui ne vivoient que de pain & d'eau ne passoient point cette mesure, & la prescrivoient même dans presque tous leurs Monasteres, comme une espece de loi, selon ce qu'en écrit Cassien. Quelqu'un
2 Conf. de l'Abbé Moïse, ch. 19. demandoit à l'Abbé Moïse quelle devoit être, selon les regles les plus exactes de la tempérance, la mesure ordinaire du manger. Nous savons, lui répondit-il, que nos anciens Peres ont souvent traité cette

* On peut objecter à cela que ceux qui sont sous un climat plus froid, tel que le nôtre, ne pourroient se passer d'une nourriture si frugale; c'est de quoi l'on ne peut disconvenir. Il ne prétend pas non plus, comme il le dit lui-même, en faire une regle générale. Cela ne va que du plus au moins.

matiere. Après avoir examiné les différentes sortes de tempérance que chacun observoit, en ne vivant presque jamais que de légumes, ou d'herbes, ou de simples fruits, ils y substituerent du pain ; mais en même-tems ils en déterminerent la mesure à deux petits, qui ne pesoient en tout qu'une livre. Cette quantité de pain qu'ils déterminoient à chacun, & qui selon eux devoit suffire par jour, n'étoit donc que de douze onces. La livre chez les Anciens étoit de douze onces précisément, & non pas de seize comme parmi nous.

Quelques-uns croyent que ces petits pains dont parle l'Abbé Moïse ; étoient d'une livre chacun. Pour peu d'attention

que l'on y faſſe, on verra clairement que les deux enſemble n'étoient que d'une livre ; il vouloit marquer combien peſoient les deux enſemble & non pas ſéparément. D'ailleurs cette quantité de pain paſſoit pour une meſure un peu trop juſte ; le même Abbé Moïſe
Ch. 21. le dit au même endroit. Mais ſi ces deux pains euſſent été d'une livre chacun, c'eût été deux livres par jour, cette quantité ſans doute eût été plus que ſuffiſante, principalement aux plus âgés. A qui pourroit ne pas ſuffire tant de pain par jour ? Pourroit-on dire que qui en auroit mangé deux livres n'en auroit que peu mangé ? Il ſeroit au contraire ſurprenant parmi nous, qui ſommes ſous un climat bien

plus froid, que quelqu'un mangeât deux livres de pain dans un ſeul repas : loin de paſſer pour ſobre & pour abſtinent, ne paſſeroit-il pas au contraire pour intempérant ? De plus ces deux petits pains étoient ſi peu capables de raſſaſier, que quelques-uns aimoient mieux s'en abſtenir deux jours, que de manger chaque jour avec les autres, afin de prendre enſuite une double portion, & de ſatisfaire leur appétit. Le même Abbé Moïſe le rapporte au même endroit, & le déſapprouve. D'ailleurs qui pourroit dans un repas manger quatre livres de pain ſec, c'eſt-à-dire, ſelon eux, quarante-huit onces ; ſur-tout s'il ne s'applique qu'à des choſes ſpirituelles ? Enfin, ſelon ce qu'en rapporte

le même Abbé, dans le tems que Sérapion n'étoit encore qu'enfant, mais qui dans la ſuite devint Abbé lui-même, après avoir mangé avec les autres deux petits pains à trois heures après midi, il avoit encore faim, & en déroboit un troiſieme qu'il mangeoit enſuite en ſecret. Y a-t-il jamais eu d'enfant qui ait pu manger trois livres de pain par jour? Il paroît donc conſtant, que chacun de ces petits pains n'étoit que de ſix onces, & que les deux enſemble n'étoient à peu près que d'une livre.

Si ces Peres jugeoient par une longue expérience que ce fût aſſez par jour de douze onces de pain ſans autre choſe, & qu'ils ſoient même parvenus par cette diéte à la plus extrême

me vieillesse, dans une parfaite santé, & dans une entiere vigueur de tous leurs sens; combien plus peuvent suffire six ou sept onces d'autres choses plus agréables au goût, & plus succulentes que du pain sec. On peut ajouter qu'ils ne buvoient que de l'eau, & que l'eau ne nourrit point comme la biere & le vin. Enfin l'expérience fait voir clairement qu'il y a bien des gens qui mangent & boivent bien moins, & qu'ils ne laissent pas d'être suffisamment nourris. *

Quoique le régime dont nous avons parlé jusqu'ici regarde plus les personnes infirmes ou âgées que les autres,

* Supposé, comme il le sous-entend, toutes choses d'ailleurs égales.

je crois cependant qu'ils seroit aisé de prouver qu'il pourroit encore suffire à ceux qui se portent bien, qui sont d'un tempérament robuste, & même dans la fleur de leur âge; s'ils sont appliqués à l'Oraison, à l'étude, ou à d'autres choses de ce genre. La preuve en est dans une infinité d'exemples de Saints, qui même dès l'âge de quinze ou vingt ans s'en sont tenus à cette mesure, & quelquefois à moins; quoiqu'ils ne vécussent que de pain & d'eau, ou d'un peu d'herbes & de légumes. Quelques-uns vivoient & très-long-tems & très-sainement, au milieu même de grandes peines d'esprit, & de corps. On le peut voir dans plusieurs dont la vie est écrite. Nous en rapporterons quel-

ques-unes dans la suite. Il y avoit même quantité de Monasteres où cette mesure étoit prescrite comme une loi commune aux plus jeunes & aux plus âgés, & comme une mesure qui d'ordinaire devoit suffire à chacun d'eux également. Ces Peres donc qui avoient une grande expérience de ces choses-là, & qui savoient parfaitement ce que demande la nature, jugerent que cette mesure suffisoit à tout âge. C'est l'avis de nôtre Auteur : il le prouve même par son exemple : puisqu'il commença ce régime dès l'âge de trente-six ans.

Quelques-uns objectent que le potage emporte souvent des huit ou neuf onces, & que comme il n'en reste plus alors

que trois ou quatre de pain ou d'autre nourriture, il faudroit ou ne point manger de potage ou ne manger presque rien autre chose. Pour prévenir cet inconvénient, il n'y a qu'à manger moins de potage, & proportionner tellement le solide avec le liquide, en les pesant séparément, que le tout ensemble ne passe point la mesure prescrite. Mais notre dessein n'est pas de descendre dans ces minuties : il nous suffit d'avoir fait voir en général que cette mesure est raisonnable.

La cinquieme Regle regarde la qualité des alimens ; mais il n'est pas nécessaire de s'en mettre fort en peine, quand on se porte bien, & que la nourriture que l'on prend con-

vient à la nature. Presque toutes les viandes dont on use d'ordinaire conviennent à ceux qui sont d'un bon tempérament; pourvu que l'on y garde une juste mesure. Tel peut vivre, & très-long-tems, & très-sainement de pain, de lair, de beurre, de fromage * & de biere; principalement s'il y est accoutumé dès l'enfance. Mais il faut s'abstenir de toutes choses mal-saines quelque agréables qu'elles puissent être, quand ce ne seroit que de crainte d'en pren-

* Il faut cependant demeurer d'accord qu'à l'égard du fromage, comme dit l'Ecole de Salerne, qui moins en mange est le plus sage; aussi-bien que la noix, dont elle dit au même endroit, qu'une vaut mieux que deux ou trois. Rien ne cause plus d'obstruction que l'un, & plus d'indigestion que l'autre.

dre par excès. Presque toutes les choses trop grasses sont contraires à la santé. Elles relâchent trop l'estomac, elles en desunissent les forces qui ne sauroient être trop réunies, elles empêchent la digestion des autres alimens : elles les font descendre de l'estomac à demi-digérés : elles envoyent à la tête quantité de fumées qui causent des especes de vertiges, des toux, des asthmes, & d'autres maux de poitrine. Si les alimens enfin ne se digérent pas parfaitement, & en autant de tems qu'il en faut pour une parfaite digestion, quelque bon estomac qu'on puisse avoir, ils se tournent en mauvaises humeurs, & ces humeurs en bile, & en crudités, toutes matieres de fiévres.

Ceux donc principalement qui s'appliquent à l'étude, doivent manger sobrement, & proportionner le pain à ce qu'ils mangent d'ailleurs, pour empêcher, au moins en partie, les mauvais effets qui pourroient en arriver, * comme les fluxions de tête, les vapeurs, les vertiges, les toux, les indigestions d'estomac, les enflures, les coliques, les tranchées, & tout ce qui peut d'ailleurs être contraire au corps & à l'esprit. Ce seroit une folie d'acheter au prix de tant & de si grandes incommodités, un plaisir aussi vil & d'aussi peu de durée que celui du boire & du manger. Rien ne

* Le pain empêche les autres alimens de se corrompre, de gâter l'estomac, & de rendre par conséquent l'haleine mauvaise.

marque davantage que l'on en est l'esclave que de s'y satisfaire, à peine d'en être incommodé. Ce n'est pas que l'on ne doive jamais user de ces sortes d'alimens, quelque sobrement qu'on en use, comme font scrupuleusement quelques-uns qui ne mangent ni choux, ni oignons, ni pois, ni féves, ni fromage, de crainte d'amasser des humeurs mélancoliques, bilieuses, gluantes, & capables de gonfler; c'est seulement que l'on ne doit en prendre qu'avec modération. Quand on n'en prend que peu ou rarement, ils ne peuvent incommoder, principalement s'ils sont agréables au goût; & souvent ceux qui nuisent par leur excès sont utiles à la nature dans un usage modéré.

De toutes les sortes d'alimens, aucun ne convient mieux aux personnes infirmes ou avancées en âge, qu'une espece de pannade avec un ou deux œufs : on peut vivre de cela seul, & d'une vie aussi longue que saine. Notre Auteur le prouve par sa propre expérience. Les Italiens nomment pannade une espece de bouillie faite de pain & d'eau, & de jus de viande cuits ensemble. Cette nourriture est une espece de chyle presque aussi fait que celui qui se forme dans l'estomac par la coction des viandes. Cette pannade est composée de choses très-tempérées : elle n'est point sujette, comme plusieurs autres, à se corrompre dans l'estomac. Enfin il s'en forme un sang pur, & dans une juste quantité.

On peut même aisément y ajouter de quoi la rendre ou plus chaude ou plus nourrissante. Aussi le Sage dit-il « que » le pain & l'eau sont le fondement de la nourriture de » l'homme. » Il veut faire entendre par-là que ces deux choses sont les plus propres à soutenir & à conserver la vie : on pourroit au moins se passer de viande ou de poisson, & de tout ce qui peut d'ailleurs exciter l'appétit.

Eccl. 26.

Plutarque n'aprouve pas l'usage de la viande. « On doit » beaucoup, dit-il, en appréhender les crudités ; elle charge » extrêmement dès que l'on en » a mangé, & elle laisse dans la » suite de fâcheux restes. Il eût » été bien plus avantageux d'accoutumer la nature à n'en

Liv. du soin de conserver la santé.

» point desirer. La terre produit assez de choses nourrissantes & agréables, & qui pour la plûpart n'ont pas besoin d'apprêt, & que l'on peut cependant diversifier d'une infinité de manieres. » Plusieurs Médecins sont de cet avis, & l'expérience l'autorise. Il y a beaucoup de Nations chez qui l'usage de la viande est très-rare, & qui ne vivent principalement que de ris & de fruits : ils n'en vivent cependant que plus long-tems & plus sainement. Les Japonnois, les Chinois, plusieurs Régions de l'Afrique, & même les Turcs sont de ce nombre. On le voit d'ailleurs en une infinité de Laboureurs & de gens de métier, qui d'ordinaire ne vivent que de pain, de beurre,

de bouillie, de légumes, d'herbes, de fromage, * & ne mangent de la viande que très-rarement; ils ne laissent pas d'être sains & robustes, & de vivre très-long-tems. On le peut voir encore dans l'histoire des anciens Peres des Déserts, & de tous les Religieux de ce tems-là.

La sixieme Régle, est de s'abstenir d'une trop grande variété de viandes & assaisonnées d'une maniere trop recherchée. Disarius, très-sçavant Médecin, & Socrate, avertissent de s'abstenir de ces sortes de mets & de boissons, qui excitent l'envie de manger & de boire, au-delà même du nécessaire. C'est la plus commune maxime des Médecins. Cette varieté excite tou-

Saturnales de Macrobe. liv. 7. ch. 4.

*Mais il faut remarquer que ce fromage est d'ordinaire tout frais, & par concéquent bien moins mal-faisant que les autres.

jours un nouvel appétit : & quoique souvent on mange trois ou quatre fois plus que le besoin ne le demande, il ne semble presque jamais que l'on ait assez mangé. De plus comme les différens mets sont de nature différente, peu convenable au tempérament, & souvent contraire, parmi ces divers alimens, les uns se digérent plutôt que les autres. C'est ce qui cause de prodigieuses crudités dans l'estomac, & quelquefois d'entieres indigestions, des enflures, des douleurs d'entrailles, des coliques, des obstructions, des maux de reins, la gravelle. Cet excès donc, & cette diversité de nourriture, causent dans toute la masse du Chyle dont se forme le sang, des crudités qui

ne peuvent que se corrompre. Valériola, fameux Médecin, dit, « que rien n'est plus contrai-» re à la santé qu'une nourritu-» re trop abondante & trop di-» versifiée dans un même repas. On peut encore voir là-dessus quantité de choses dans Macrobe. a Xenophon b marque, que la maniere de vie de Socrate étoit si simple & si frugale, que par rapport à la dépense il n'y avoit personne qui ne pût aisément vivre de la même maniere : il n'en coûtoit presque rien. Athenée c nous apprend qu'un certain Phabin n'avoit vécu toute sa vie que de lait, * & que quantité d'autres vivoient d'une nourriture

a L'endroit cité, un peu plus haut.

b Liv. des dits & des faits de Socrat.

c Theophraste liv. 2.

* Le sçavant Monsieur Bayle de Toulouse a fait un excellent Traité Latin sur l'usage du lait pour rétablir les étiques.

presque aussi simple. Pline L. 11. c. 42.
rapporte que pendant vingt ans que Zéroastre avoit passés dans le Désert, il n'y avoit vécu que de fromage, * & que néanmoins tout étoit en lui si tempéré, qu'il ne ressentoit point le poids de ses années. Enfin dans tous les siécles passés, ceux qui n'ont usé que d'alimens simples & dans une juste quantité, ont vécu plus sainement & plus long-tems que les autres. On le remarque même encore dans toutes sortes de Nations.

La septieme Régle, est que comme toute la difficulté de déterminer & de garder cette juste mesure, vient de l'appé-

* Il y a bien de l'apparence que c'étoit du fromage tout frais, rien n'est plus mal sain que tout autre.

tit ſenſuel, chacun doit être perſuadé que l'envie de boire ou de manger n'eſt que trop capable de ſéduire : & que par conſéquent ce ne doit nullement être une régle pour trouver la meſure dont il s'agit. En voici quatre raiſons.

La premiere, c'eſt que la nature n'a donné à l'homme, & même aux autres animaux, l'appétit * des alimens que pour la conſervation de chaque animal particulier, & pour la propagation de ſon eſpece. Ceux donc qui veulent vivre chaſtement, & n'être point accablés d'humeurs, qui ne peuvent cauſer que des maladies, ne doivent point ſuivre

* Avec cette différence, que ce qui ſe fait dans les hommes avec ſentiment, ne ſe fait dans les bêtes que machinalement.

entiérement leur appétit, & doivent retrancher tout superflu.

La seconde raison, c'est qu'il y a souvent dans l'estomac quelque humeur maligne qui fait desirer beaucoup plus qu'il ne convient à la santé, comme dans la faim canine, & lorsque quelque suc acide ou mélancolique, s'est attaché aux membranes de l'estomac. En pareils cas, il ne faut point suivre son appétit. Si ce sont de telles causes qui excitent une faim violente & une ardente soif, on doit avoir recours aux remédes de la Médecine; mais si cette soif & cette faim sont modérées, elles ne méritent pas qu'on y fasse attention.

La troisieme raison, c'est que la diversité des viandes réveille toujours l'appétit par des

goûts tout nouveaux, & par de nouveaux assaisonnemens. Tous ceux qui ont soin de leur santé doivent donc éviter une telle variété de mets, & ces assaisonnemens trop recherchés; tous les Médecins l'enseignent ainsi. Comment toutes ces viandes de nature si différente, chaude, froide, séche, humide, bilieuse, flégmatique, facile ou difficile à digérer, &c. pourroient-elles former un chyle pur & uniforme ?*

La quatrieme & derniere raison, est que comme l'idée que l'on se forme des viandes est toujours agréable, dès qu'elle est tant soit peu forte,

* Et comment un sang formé de chyle composé de parties si hétérogenes, pourroit-il être dans ce parfait équilibre, sans lequel on ne peut être dans une parfaite santé ?

elle excite l'appétit, comme l'idée de choſes que l'on n'oſe nommer en excite le déſir. Quoique l'imagination ait plus de force dans ces choſes-ci que dans les autres, cependant elle n'en a que trop encore dans ces autres, comme l'expérience l'apprend, principalement à la vue & à l'odeur de certaines viandes. Il faut donc faire enſorte de corriger une telle imagination, pour pouvoir modérer enſuite bien plus facilement le deſir qui n'en eſt qu'une ſuite, puiſqu'il n'a pour objet que ce que cette imagination repréſente comme agréable. Entre autres moyens d'y parvenir, en voici deux qui peuvent beaucoup y contribuer.

Le premier eſt d'éviter la

vue de ces fortes de viandes ; de peur que leur vue & leur odeur ne réveillent l'imagination, & ne donnent envie d'en goûter. La préfence d'un tel objet fait naturellement impreffion fur la puiffance qui y a rapport. Il eft beaucoup plus difficile de contenir fon appétit à la préfence des viandes, que de ne les point defirer, quand elles ne font pas préfentes. Il en eft de même de tous les autres objets qui peuvent faire plaifir à l'ame par l'entremife des fens. *

Le fecond moyen eft de fe repréfenter ces chofes qui excitent l'appétit, non comme capables de flatter le goût &

* Auffi Jefus-Chrift nous dit-il, que qui aime le péril y périt.

l'odorat, telles qu'elles paroissent actuellement, mais comme sales, dégoûtantes, d'une odeur détestable, telles qu'elles vont devenir.

Rien ne paroît ce qu'il est véritablement, que lorsqu'il est revenu à l'état où il étoit à son origine : ce n'est qu'alors que l'on y découvre ce qui y étoit caché sous une fausse apparence. Qu'y a-t-il de plus dégoûtant, & d'une plus mauvaise odeur que les mets les plus délicieux, quelque peu d'altération qu'ils ayent souffertes dans l'estomac? Plus la nourriture est exquise, plus elle est sujette à se corrompre, & plus l'odeur en est ensuite insupportable. Si la plûpart de ceux qui menent une vie délicieuse n'ont soin de porter

ſur eux quelque eſpéce de parfum, on s'apperçoit dès cette vie de l'état de corruption où leurs corps ſeront après leur mort. C'eſt ce qui eſt encore plus ſenſible dans de certaines fonctions auſſi indiſpenſables que naturelles, quoique très-humiliantes, & dans l'haleine de la plûpart de ceux qui vivent d'une vie trop délicieuſe & trop ſenſuelle. Il n'en eſt pas de même des Payſans & des gens de métier qui ne vivent que de pain, de fromage, & d'autres alimens vulgaires, quand ils en uſent modérément.* Dieu l'a voulu ainſi,

* On a remarqué dans de certains Hôpitaux, que tant que l'on n'y donnoit aux pauvres que des nourritures de laitage, on ne s'appercevoit point de cette corruption, & qu'on ne commença de s'en appercevoir que lorſque l'on eut commencé à leur donner de la viande.

afin de nous apprendre à mépriſer les délices & à nous contenter de vivres ſimples. Il faut donc ne penſer à ces choſes-là que de cette maniere, afin d'y accoutumer ſon imagination.

---

## CHAPITRE IV.

*On répond à quelques doutes & à quelques objections.*

MAIS, dira-t-on, ne faut-il pas du moins changer de régime ſelon les ſaiſons? Il ſemble que l'on doive manger davantage l'hyver que l'été. L'hyver, dit Hypocrate, les eſtomacs ſont plus chauds: le froid qui les ſaiſit au dehors en fait retirer la chaleur de la circonférence au

centre, c'eſt-à-dire, au cœur. L'été, ils ſont plus languiſſans par une raiſon contraire ; la chaleur pouſſée du centre à la circonférence ſe diſſipe. Il ſemble, par la même raiſon, que l'hyver il faille prendre des alimens ſecs & chauds, parce que la pituite alors plus abondante ne peut ſe diſſiper, & que l'été l'on doive en prendre d'humectans & de rafraîchiſſans, parce que la chaleur de l'air dont on eſt entouré, diſſipe beaucoup d'humeurs & deſſéche le corps.

Il paroît véritablement, de l'aveu même des Médecins, que l'on doit en uſer de cette maniere, autant que l'on le peut commodément. Si l'on a beſoin d'une nourriture plus ſéche, comme en hyver, & quand

quand il a plu long-tems, il eſt aiſé d'augmenter de quelque choſe le manger, & de diminuer le boire à proportion, & même les alimens qui ont un peu trop de ſuc. Si l'abondance de la boiſſon & des alimens qui ont beaucoup de ſuc fait du bien dans un tems ſec, elle ne peut qu'incommoder, quand on a reſpiré quelque jours un air trop humide & trop froid : cette ſorte d'air cauſe des fluxions, des toux, des enrouemens. Quand on a beſoin d'une nourriture plus humectante, on n'a qu'à mêler avec le vin un peu plus d'eau, ou prendre au lieu de vin un peu de biere : c'eſt une boiſſon qui humecte & qui rafraîchit aſſez. Il ne paroît pas que les Saints Peres euſſent beaucoup d'égard à

cette différence de ſaiſons : ils régloient pour toute l'année une même ſorte de nourriture, & dans la même quantité, & ils en vivoient plus long-tems. A préſent on a plus d'égard dans les monaſteres à ce qui convient à la ſanté. Mais ſi l'on y donne des mets conformes aux ſaiſons, ceux qui veulent vivre ſobrement peuvent choiſir entre autres ceux qui leur ſont plus convenables. En ce cas là, dira-t-on, lequel vaut le mieux de prendre en un ſeul ou en pluſieurs repas, cette quantité de nourriture dont nous avons parlé ?

Encore que ceux d'entre les Anciens, qui ont eu beaucoup de ſoin de garder la tempérance, ſe ſoient contentés d'un ſeul repas par jour, & même

après le soleil couché, ou à trois heures après midi, comme Cassien le rapporte, plusieurs croyent cependant qu'en un âge avancé il vaut mieux faire deux repas, mais toujours sobres, à cause de la foiblesse qui accompagne un tel âge. Loin de se surcharger de nourriture, la digestion s'en fera plus aisément. On pourra donc en prendre sept ou huit onces à dîner; & le soir trois ou quatre, ou sept ou huit le soir, & trois ou quatre à dîner, selon sa commodité. Tout dépend principalement de la complexion & de l'habitude. Si l'estomac est rempli de pituite froide & lente, il paroît plus à propos de ne manger qu'une fois le jour. Il faut beaucoup plus de tems pour cuire ces crudi-

tés & pour les dissiper. C'est ce que l'expérience nous a fait connoître très-clairement. Quand même on croiroit ne devoir manger que le soir, il ne faudroit pas laisser de prendre à midi quelque chose, & de nature à dessécher la trop grande humidité de l'estomac : ou si l'on dîne à midi, il faudra prendre quelque chose le soir, comme un peu de pain avec quelque raisins ou choses semblables. Plus on avance en âge, plus on doit avoir soin de corriger cette humidité de l'estomac & de la tête. « La » Sagesse, dit un Ancien, réside » en un lieu sec, & non en » un lieu marécageux & plein » d'eau ; c'est ce qui fait dire à » Héraclite, que l'ame du Sage » est comme une lumière séche. »

Quelqu'un objectera peut-être que de sçavans Médecins n'approuvent pas une maniere de vivre si mesurée, de peur que l'estomac ne se resserre & ne s'accoutume tellement à cette quantité précise, que pour peu que l'on la passe, il n'en ressente une pesanteur considérable, & que cela ne l'oblige de s'étendre plus qu'à l'ordinaire. Pour éviter cet inconvénient, ils conseillent de ne pas s'en tenir toujours si scrupuleusement à la même quantité de nourriture, mais d'en prendre quelquefois plus, quelquefois moins. C'est ce qu'il semble qu'Hippocrate confirme. « Un vivre trop mesuré, dit- Aphor.
» il, est dangereux, même aux 5. Sect.
» personnes saines : pour peu 1.
» que l'on en passe les bornes or-

» dinaires, on n'en eſt que plus
» expoſé à s'en trouver incom-
» modé. Il y a donc moins de
» danger de manger un peu
» plus qu'un peu moins qu'il ne
» faut. »

Ce paſſage dont quelques Médecins ſe prévalent, ne regarde que ceux qui ne peuvent obſerver cette uniformité de régime, à cauſe des fréquentes occaſions de feſtins qu'ils ne peuvent ou ne veulent pas éviter, & qui ne ſont point aſſez maîtres de leur bouche, pour pouvoir garder une tempérance uniforme dans de ſi fréquentes occaſions d'intempérance, principalement lorſque les autres les ſollicitent par leur exemple à donner quelque choſe à la nature. Si pour lors ils mangent par excès, ils s'en

trouvent incommodés ; on vient d'en rapporter la véritable raiſon. C'eſt ce qui n'arrivera point à ceux qui ſont capables d'éviter ces occaſions d'excès, & de garder un régime de vie ſuivi. Rien ne leur convient mieux, principalement s'ils ſont d'une complexion délicate, ou d'un âge avancé. L'expérience & la raiſon ne permettent pas d'en douter. Il n'importe même de paſſer de quelque peu cette meſure, pourvu que ce ſoit rarement. De ſi petits excès ne ſont pas fort capables d'incommoder, pourvu qu'ils ne ſoient pas fréquens, & qu'immédiatement après on revienne à ſon régime ordinaire. Si l'on mange plus que de coutume à dîner, il faut ou ne point ſouper, ou ſou-

per plus légérement. Si l'on a trop mangé à fouper, il faut le lendemain moins manger à dîner, ou ne point dîner du tout. Un tel inconvénient n'eft donc pas fi confidérable, que pour le prévenir on doive éviter une vie de régime.

Mais s'il arrivoit trop fouvent que l'on mangeât avec quelque forte d'excès, quelque léger même qu'il fût d'ailleurs, il pourroit être fort dangereux, fur tout à ceux dont nous venons de parler, & qui feroient accoutumés à vivre de régime. Notre Auteur nous l'apprend par fon exemple même. Il rapporte dans fon Traité, que depuis l'âge de trente-fix ans, jufqu'à celui de foixante-quinze, il n'avoit pris de nourriture par jour, que douze

onces de solide, & quatorze de liquide, & qu'il avoit vécu dans une santé parfaite : qu'ensuite, de l'avis de quelques Médecins, & à la sollicitation de ses amis, il avoit ajouté deux onces de l'un & de l'autre : & que, dès le dixieme jour, ce peu d'augmentation lui avoit causé de très-fâcheuses maladies, un fort grand mal de côté, une oppression de poitrine, & une fiévre de cinq semaines. Les Médecins qui l'avoient mis dans cet état, jugèrent euxmêmes que c'étoit un homme mort, s'il ne reprenoit son régime ordinaire. Je connois un homme qui depuis plusieurs années ne faisoit qu'un repas, il soupoit, mais il ne prenoit à midi que très-peu de chose, & même quelque chose d'assez

ſec. A la ſollicitation de plusieurs perſonnes il prit à midi un peu plus de nourriture & plus humectante. Dix ou douze jours après, ce changement lui cauſa, pendant quelques ſemaines, de ſi grandes douleurs d'eſtomac & d'entrailles, que l'on croyoit qu'il alloit mourir. Il fut guéri par de grands remèdes que lui avoient ordonnés de ſavans Médecins. Il retomba une seconde fois dans la même maladie, & fut guéri par les mêmes remèdes. A quelque tems de là il retomba encore malade, pour la troiſieme fois : il ſe trouva même plus mal qu'à l'ordinaire, & cela quelques jours de ſuite. Il jugea qu'un tel mal ne lui venoit que pour avoir changé de régime.

Après avoir examiné la chose avec beaucoup de soin, il le reprit. Dès le premier jour, ses maux commencèrent à diminuer, &, dès le quatrieme, ils se trouvèrent tellement diminués, qu'il ne lui resta plus qu'une grande foiblesse, qui s'en alla même peu à peu par le secours de ce régime. Ce n'est ni la quantité des mets, ni leur délicatesse, qui peut fortifier un tempérament foible, mais une juste proportion d'alimens convenables.

L'Aphorisme d'Hypocrate, cité un peu plus haut, n'est point contraire à ceci; il ne parle que d'alimens si mésurés, & d'ailleurs si peu capables de nourrir, qu'ils ne suffisent pas pour soutenir les for-

ces d'un bon tempérament. Nous parlons ici d'un genre de nourriture convenable à la nature de chacun, sans en marquer nul de précis, & d'une quantité proportionnée aux forces de l'estomac, & propre à maintenir dans une santé parfaite.

Mais, dira-t-on, tout le monde ne peut pas garder un régime de vie si exact. N'y a-t-il donc point, pour ceux qui ne peuvent s'y assujettir, quelque autre moyen de se conserver en santé, & de vivre longtems? C'est de se bien purger au moins deux fois l'année, au printems, & en automne: & de se délivrer par là de toute mauvaise humeur. Ceci ne regarde que ceux qui, d'ordinaire, font moins d'exercices de

corps que d'esprit, comme les Ecclésiastiques, les Religieux, les Jurisconsultes, & tous les autres gens d'étude. Mais il faut préparer les humeurs à cette purgation. C'est le sentiment d'habiles Médecins. Elle ne doit point non plus être trop forte, ni de nature à faire d'abord tout son effet. Il faut s'y préparer deux ou trois jours auparavant, par quelque remède qui n'opére que d'une manière insensible. Cette manière fait sans doute, & plus d'effet & moins de peine. * Le premier jour, les entrailles se purgent : le second, le foie : le troi-

* Elle fait moins de peine sans doute, dès que cette opération est insensible : elle fait plus d'effet, parce que la nature a plus de loisir de se débarrasser de ce qui l'incommode, & que d'ailleurs le corps en est plus fluide.

ſieme, les vaiſſeaux où il s'amaſſe quantité de mauvaiſes humeurs. * Ceux qui ne vivent pas ſobrement ajoûtent chaque jour quelques crudités qui paſſent par les vaiſſeaux, & ſe répandent dans toutes les parties du corps qui eſt comme une éponge.

Souvent, en un ou deux ans, il s'amaſſe dans le corps plus de deux cents onces de mauvaiſes humeurs, qui font plus de ſix pintes. ** Ces humeurs ſe corrompent par ſucceſſion de

* Cela ne veut dire autre choſe, ſinon que ces mauvaiſes humeurs ne peuvent s'évacuer que ſucceſſivement.

** Mais il ne faut pas croire que de tout ce qui s'en eſt amaſſé pendant tout ce tems-là, il ne s'en ſoit point diſſipé d'une manière ou d'une autre, quand ce ne ſeroit que par l'inſenſible tranſpiration. Autrement le corps ne ſeroit preſque plein que de mauvaiſes humeurs.

tems, & causent des maladies, qui avancent la mort de la plûpart des hommes. C'en est presque la seule cause dans tous ceux qui meurent avant l'extrême vieillesse, à la réserve de ceux qui meurent de mort violente. Il meurt en peu de tems, par la malignité de ces humeurs, au milieu même de toute sorte de commodités, une infinité de personnes qui, dans une galére, à ne vivre que de biscuit & d'eau, comme les Matelots, auroient pu vivre long-tems & dans une santé parfaite. Pour prévenir ce danger, on n'a qu'à se purger à propos, au moins deux fois l'année. Il ne pourra rester alors beaucoup de ces humeurs, & elles ne seront pas si sujettes à se corrompre. J'ai connu plusieurs per-

ſonnes, qui, ſans aucune maladie conſidérable, ſont parvenues, par ce moyen, juſqu'à l'âge le plus avancé.

---

## CHAPITRE V.

### *Des avantages de la Sobriété par rapport au corps.*

LA vie ſobre délivre & préſerve l'homme de preſque toutes ſortes de maladies, de catarres, de toux, d'aſthmes, de vertiges, de maux de tête & d'eſtomac, d'apoplexie, de léthargie, d'épilepſie, de tout autre accident qui peut attaquer le cerveau, de la goutte, de la ſciatique, de toute crudité, qui cauſe une infinité de maladies. Enfin elle

tempère les humeurs, & les maintient dans une juſte proportion. Il n'y a point de maladie à craindre par-tout où les humeurs ſont dans une parfaite ſymmétrie, dans un équilibre parfait. C'eſt dans cette proportion que conſiſte la ſanté : la raiſon & l'expérience nous l'apprennent de concert. Ceux qui vivent d'une vie ſobre, vivent d'ordinaire d'une vie ſaine : &, dans les maux qu'ils ſouffrent, ils ont bien moins à ſouffrir que ceux qui ſont remplis de mauvaiſes humeurs, qui ne viennent que d'intempérance : & il ne leur faut que très-peu de tems pour être parfaitement guéris. Je connois quantité de gens naturellement foibles, & ſans ceſſe appliqués à des choſes ſpiri-

tuelles, & qui ne doivent qu'à leur tempérance leur grand âge & leur ſanté. Les Saints Peres & quantité de Religieux ſont de ce nombre.

Preſque toutes les maladies des hommes ne viennent que de ce qu'on prend plus de nourriture que la nature n'en demande, & que l'eſtomac n'en peut parfaitement digérer. La preuve en eſt, que la plûpart des maux ne ſe guériſſent que par évacuation. On ne ſaigne, on n'applique les ventouſes, on ne donne de certains remèdes, que pour dégager la nature. C'eſt encore pour cette raiſon, qu'on ordonne l'abſtinence, & qu'on preſcrit un régime de vie très-frugal. Cette manière de guérir les maladies, prouve qu'elles ne

viennent que de replétion. Les maux ne ſe guériſſent ordinairement que par quelque choſe de contraire à ce qui les a cauſés. Toutes les maladies qui viennent de replétion, dit Hypocrate, ne ſe guériſſent que par évacuation : & celles qui viennent de trop d'évacuation, ne ſe guériſſent que par le remplacement de ce qui s'eſt de trop évacué. Mais celles-ci ſont rares, ſi ce n'eſt dans un long ſiège, où l'on manque de vivres, ou dans un long voyage de mer, ou dans de ſemblables occaſions. En ce cas-là, il faut purger les humeurs que la chaleur naturelle a trop recuites, faute d'alimens : enſuite nourrir & fortifier le corps, mais inſenſiblement ; & n'augmenter ſa nourriture que peu

Sect. 2. Aph. 22.

à peu. Il faut faire la même chose dans les grandes maladies, pour réparer les forces épuisées par de trop grandes évacuations. Si presque toutes les maladies ne viennent que de ce qu'on prend plus de nourriture que la nature n'en demande, il s'ensuit que si l'on n'en prend que ce qu'elle en demande, on ne sera sujet à presque nulle sorte de maladies. On le peut inférer de ce même passage d'Hypocrate : « *Pour se bien porter, il faut* » *toujours demeurer sur son ap-* » *pétit, & faire quelque exer-* » *cice.* » *

Les crudités sont la source

* Si pour se bien porter il faut observer ces deux choses, comment, à plus forte raison, peut-on y parvenir en n'observant ni l'une ni l'autre ?

la plus ordinaire de toutes les maladies. « On ne peut tomber » malade, dit Gallien, tant » que l'on évite avec ſoin tout » ce qui peut cauſer des cru» dités. L'intempérance en tue » plus que l'épée. Pluſieurs, » dit la Sainte Ecriture, » abrégent leurs jours par » leur intempérance : au lieu » que par l'abſtinence ils les » prolongeroient. N'ayez d'a» vidité, dit-elle un peu aupa» ravant, en aucun repas, ni ne » vous abandonnez à aucune » ſorte d'aliment. » L'excès des viandes ne fait qu'affoiblir la nature, & cauſer des crudités qui ſont des ſources de maladies. On nomme crudité ce qui n'a pu ſe digérer parfaitement. Lorſque l'eſtomac ne cuit qu'à demi les alimens,

ou parce qu'ils ſont indigeſtes ; ou à cauſe de leur trop grande variété dans un même repas ; ou faute d'un tems ſuffiſant pour une digeſtion parfaite ; le chyle qui ſe forme des parties les plus ſucculentes des alimens, eſt rempli de crudités qui cauſent quantité de maux. Elles rempliſſent les entrailles & le cerveau de pituite & de bile : elles cauſent beaucoup d'obſtructions juſques dans les plus petits vaiſſeaux : elles gâtent le tempérament, & rempliſſent enfin tout le corps d'humeurs corrompues, d'où naiſſent de très-fâcheuſes maladies.

Tant que le chyle eſt encore trop cru dans l'eſtomac, & c'eſt ce qu'Ariſtote appelle corruption, & non pas di-

geſtion, il n'eſt pas poſſible que le ſang puiſſe purifier parfaitement dans le foie ; la ſeconde digeſtion ne peut rectifier la premiere : &, loin que d'un mauvais ſang il puiſſe ſe faire une bonne nourriture, il faut néceſſairement que le tempérament ſe reſſente d'une telle corruption, & qu'on en devienne ſujet à quelques maladies. Cette crudité de chyle eſt encore cauſe que les vaiſſeaux repandus par tout le corps, ſe rempliſſent d'un ſang impur, & mêlé de quantité de mauvaiſes humeurs, qui ſe corrompent de plus en plus, s'enflamment à la premiere occaſion de fatigue, de chaleur, &c. & cauſent de très-dangereuſes fiévres, dont une infinité de per-

ſonnes meurent à la fleur même de leur âge. Un bon régime préſerve de tous ces inconvéniens. Tant que l'on ne prend de nourriture qu'autant que l'on peut aiſément en faire la digeſtion, on n'a point de crudités à craindre, il ſe fait un chyle convenable à la nature : de cette ſorte de chyle il ſe fait un ſang pur : & c'eſt le bon ſang qui fait le bon tempérament ; les humeurs en ſont moins ſujettes à ſe corrompre dans les vaiſſeaux. Il ne ſe trouve dans les entrailles, ni obſtructions, ni ſuperfluités, qui le plus ſouvent cauſent des maux de tête & d'eſtomac, & même des reſſentimens de goutte. Ce régime nous maintient dans un bon tempérament, & dans une ſanté parfaite.

faite. L'un & l'autre dépendent d'une juste proportion, & d'un parfait équilibre d'humeurs, & dans une telle disposition qu'il n'y ait dans nulles parties du corps qui est tout poreux, aucunes obstructions capables d'empêcher les esprits & le sang d'y avoir un cours entiérement libre. Non-seulement la sobriété empêche les crudités, & tout ce qui en est une suite, elle consume encore les humeurs superflues, & même bien plus sûrement que les excès du corps. Virinque, Docteur en médecine, le fait voir sçavamment. Le travail exerce toujours quelque partie du corps plus que les autres : c'est ce qui souvent trouble les humeurs, échauffe considérablement, & cause des fiévres,

Liv. 5. de la Diette, ch. 3. 4. & 5.

des pleuréſies, des fluxions très-douloureuſes. L'abſtinence fait ſon effet juſques dans les parties les plus intimes, juſques dans les moindres jointures, & ne fait d'évacuations que d'une manière auſſi douce qu'uniforme. Elle ſubtiliſe en très-peu de tems les humeurs les plus groſſières : elle dégage les pores : elle conſume les ſuperfluités : elle ouvre les conduits des eſprits, elle rend ces eſprits plus purs, ſans même troubler les humeurs, ſans cauſer de fluxions fâcheuſes; ſans échauffer le corps, ſans mettre en danger de maladies : & l'eſprit même n'en eſt que plus libre dans ſes opérations. On ne peut néanmoins diſconvenir que les exercices du corps qui ne paſſent point de juſtes

bornes, & qui se font à propos, ne soient utiles & même nécessaires. Mais la plûpart de ceux qui vivent sobrement, & qui ne s'appliquent qu'aux choses de l'esprit, n'ont pas besoin d'exercices de longue haleine, & qui d'ailleurs consumeroient trop de tems : ils peuvent se contenter d'un quart-d'heure ou de demi-heure d'une sorte d'exercice, qu'on peut prendre avant le repas, sans sortir de sa chambre, & qui est en usage chez les personnes les plus graves, même chez quantité de Cardinaux, & qui n'a rien d'indigne d'eux. Il se fait de deux manières, l'une à prendre dans chaque main des poids d'une livre, ou d'une livre & demie chacun, & de se secouer les bras de

toutes ſortes de ſens, comme ſi l'on combattoit en l'air. L'autre manière conſiſte à prendre des deux mains un grand bâton, où il y ait à chaque bout une livre, ou une livre & demie de plomb, &, laiſſant entre les deux mains un intervalle de quatre pieds, ſe ſecouer les bras, comme on vient de le dire, ou ſeulement autour de ſoi. Rien n'exerce mieux les muſcles de la poitrine & des épaules, & ne diſſipe mieux les humeurs qui embarraſſent les jointures. * On peut voir ce que dit Mercurial de ces deux ſortes d'exercices & de quelques autres.

Traité des exercices du corps.

* Rien n'eſt donc plus propre à délaſſer. La laſſitude ne vient que d'humeurs qui embarraſſent les jointures & les muſcles, & qui les empêchent de ſe mouvoir dans une entière liberté.

## CHAPITRE VI.

*Suite des avantages de la vie sobre par rapport au corps.*

LA vie sobre préserve des maladies qui viennent de crudité & de corruption, & précautionne même contre leurs causes extérieures. Ceux dont le corps est pur & les humeurs tempérées, ne sont pas si sujets à se trouver incommodés de chaleur, de froid, de fatigue, ni de rien de semblable, que ceux qui sont chargés de mauvaises humeurs : & s'ils en ressentent quelque incommodité, ils en sont plus aisément & bien plutôt guéris. Il en est de même

quand on ſe fait quelque contuſion, ou qu'on ſe demet, ou que l'on ſe rompt quelque os. Il ne ſe jette point d'humeurs ſur la même partie offenſée, ou il ne s'y en jette que très-peu : & rien n'eſt plus capable d'en empêcher la guériſon, & de cauſer même de vives douleurs, & de grandes inflammations, que lors qu'il s'y fait quelque dépôt.
Art. 11. de ſon Traité. Notre Auteur le prouve bien clairement par ſa propre expérience. La vie ſobre préſerve de la peſte. Tant que le corps eſt pur, on réſiſte plus aiſément à un tel venin. C'eſt cette frugalité qui préſerva
Laerce, Vie des Philoſ. liv. 2. Socrate de la peſte, dont Athénes fut ſouvent ravagée.
La vie ſobre guérit tous les maux qui peuvent ſe guérir,

& adoucit les autres. On éprouve même tous les jours que l'esprit n'en est que plus en état d'agir. Les ulceres du poumon, les scquirres * du foie ou de la rate, la pierre qui se trouve quelquefois dans les reins ou dans d'autres parties ; l'intempérie d'entrailles, quelque invétérée qu'elle puisse être, & l'eût-on de naissance ; les descentes, les autres accidens de cette nature, n'empêchent point de vivre long-tems, d'être toujours dans une parfaite sérénité d'esprit, & en état de s'appliquer à des choses qui n'ont point de rapport aux sens. Rien n'est plus capable d'irriter ces maux, & de faire mourir en peu de tems que l'intempérance.

* Ou corps étrangers.

Mais les incommodités sont très-rares & très-aisées à supporter dans le cours d'une vie de régime.

---

## CHAPITRE VII.

*Que la sobriété fait vivre longtems : & qu'elle rend l'esprit & le corps plus libres dans leurs opérations.*

QUAND on a vécu sobrement, on meurt presque sans peine, & de pure défaillance de nature. Les anciens peres qui vivoient, les uns dans les Déserts, les autres dans des Monastères, ont vécu très-long-tems, quoi qu'il vécussent très-durement. Leur extrême sobriété leur faisoit même

même trouver des délices dans une vie qui d'ailleurs n'étoit rien moins que délicieuſe. S. Paul, premier Hermite, ſaint Antoine, S. Paphnuce, Hilarion, S. Jacques l'Hermite, originaire de Perſe, S. Macaire, S. Arſéne, Précepteur de l'Empereur Arcade, ſaint Simeon Stylite, dont l'abſtinence & les travaux paroiſſent ſi fort au-deſſus de la nature humaine, S. Romuald, Italien*, S. Udalric, Evêque de Padoue, S. François de Paul, ſaint Martin, Archevêque de Tours, S. Epiphane, S. Auguſtin, ſaint Remy**, le vénérable

* Fondateur des Camaldules.

** Archevêque de Reims. De tels exemples ſont d'autant plus admirables, que la vie en elle-même la plus laborieuſe & la plus pénible, eſt celle d'un Evêque qui connoît ſes devoirs, & qui ſçait les remplir.

Béde ; & un grand nombre d'autres, même de notre ſiécle, & de l'un & l'autre ſexe, dont il ſeroit trop long de rapporter les noms, ont vécu la plûpart de la maniere du monde la plus auſtere, & ils n'ont pas laiſſé de vivre, les uns au moins ſoixante-dix ans, d'autres quatre-vingt, d'autre cent ; quelques autres même juſqu'à cent-vingt.

On ne ſçauroit dire que ce n'ait point été par la force de la nature, mais par un don ſurnaturel, que ces ſortes de perſonnes ſont parvenues à un ſi grand âge ; on en a vu trop d'exemples, à la réſerve de ceux qui ſont morts d'accident. Il y a bien de l'apparence que S. Jean l'Evangéliſte, le ſeul des Apôtres qui ne ſoit

point mort de mort violente, a du moins vécu cent ans. S. Simeon en avoit cent-vingt quand il souffrit le martyre. S. Denis l'Aréopagite en avoit plus de cent ; S. Jacques le jeune en vécut quatre-vingt-seize, quoique dans de continuels jeûnes & dans une assidue priere. La longue vie n'est pas un don qui ne soit réservé qu'aux Saints. Les Brachmanes même chez les Indiens, ceux des Turcs qui font profession de suivre exactement les superstitions de Mahomet, & qui menent une vie très-abstinente & très-austere, ne doivent leur grand âge qu'à leur grande frugalité. « Les Esséniens, dit Josephe, vivoient très-long-tems ; plusieurs d'entre-eux parvenoient à

Guerre des Juifs, l. 2. ch. 2.

» l'âge de cent ans par la ſim-
» plicité, & le bon régime de
» leur vie : Ils ne vivoient que
» de pain & de bouillie. » Démocrite & Hypocrate vécurent cent cinq ans, Platon plus de quatre-vingt.

Eccl.37 Enfin, quand l'Ecriture dit, que l'abſtinent vivra longtems, elle parle en général de quiconque garde l'abſtinence, & non pas des ſaints ſeulement. J'avoue néanmoins que les impies, principalement les homicides & les blaſphémateurs ne vivent pas long-tems pour la plûpart, quelque tempérés d'ailleurs qu'ils puiſſent être dans leur maniere de vivre. La juſtice de Dieu ne manque jamais de les pourſuivre. Au moins ne meurent-ils point de corruption d'hu-

meurs, mais d'une mort violente. Pour revenir aux intempérans, il est certain qu'ils ne sçauroient vivre long-tems. Rien n'épuise tant les esprits & n'est plus capable d'affoiblir & de détruire la nature.

Mais, dira-t-on, l'intempérance de quelques-uns ne les empêche pas de parvenir à l'âge le plus avancé. Ces exemples sont rares, & d'ordinaire ces sortes de personnes ne sont pas d'un tempérament bien robuste. La plûpart de ceux qui mangent beaucoup meurent avant le tems; & si ceux qui vivent sans regle vivoient plus sobrement, leur vie en seroit sans doute & plus longue & plus saine, & ils seroient plus en état de faire usage de ce qu'ils peuvent avoir,

& d'esprit & d'érudition. Il n'est pas possible que ceux qui ne vivent pas frugalement ne se remplissent de mauvaises humeurs, qu'ils ne soient souvent attaqués de maladies, & que, sans faire tort à leur santé, ils puissent s'appliquer long-tems à des choses qui demandent quelque contention d'esprit. Toute la force de la nature & des esprits doit être occupée à la coction des alimens : & si l'on détourne avec violence ce que ces esprits ont de vigueur, cette coction ne se fera que très-imparfaitement, ou ce sera la source de beaucoup de crudités ; la tête se remplit de vapeurs qui offusqueront l'esprit, & causeront même de la douleur, si l'on s'applique trop fortement. Ces sortes de

perſonnes ont ſouvent beſoin d'exercices corporels, ou de remedes capables de dégager le corps : & quelque long-tems qu'ils vivent, c'eſt toujours peu, du moins par rapport à l'eſprit & à ſes fonctions. La plûpart de leur vie eſt employée à des beſoins corporels. C'eſt la chair qui devroit être l'eſclave de l'eſprit ; c'eſt au contraire leur eſprit qui eſt l'eſclave de leur chair. Une telle vie convient-elle à un homme, principalement à un Chrétien, qui dans l'uſage des choſes ſenſibles ne doit avoir que des objets tout ſpirituels, & mortifier continuellement ſes ſens & ſes paſſions?

Si ceux qui ſont d'une complexion délicate vivent de régime, ils ſont bien plus ſûrs

de vivre long-tems & en santé, que ceux qui sont les plus robustes, & qui vivent dans l'intempérance. Ceux-là n'ont point de mauvaises humeurs, ou du moins en telle abondance qu'elles puissent causer des maladies : ceux-ci se remplissent nécessairement, dans le cours de quelques années, de quantité d'humeurs, qui se corrompent de plus en plus, & qui deviennent des occasions de maladies fâcheuses, & souvent mortelles. Aristote marque dans ses problémes qu'un certain Philosophe nommé Hérodique, quoiqu'il fût d'un tempérament très-foible, & qu'il fût même étique, avoit vécu cent ans, par le moyen d'un bon régime. Platon en fait aussi mention. Ga-

lien rapporte qu'il y avoit de son tems un certain Philosophe, qui avoit fait un livre où il prétendoit enseigner l'art de vivre sans vieillir, jusqu'à l'âge le plus avancé. Galien prouve clairement que cette prétention est vaine & chimérique. Ce Philosophe fait voir par sa propre expérience que cet art lui avoit au moins servi à prolonger sa vie. A l'âge de quatre-vingt ans où il étoit si épuisé qu'il n'avoit plus que la peau & les os, il trouva le moyen par cet art qui consistoit uniquement dans un régime particulier, de vivre encore long-tems : & il ne mourut que d'éthisie & de langueur. « Galien rapporte » encore que ceux qui ne sont » point naturellement d'une

» complexion délicate peuvent » par le ſecours de ce même » art parvenir à l'âge le plus » avancé dans une entiere li- » berté de leurs ſens, & même » exemts de toute maladie & » de toute douleur. Quoique » je ſois, ajoute-t-il, naturelle- » ment mal-ſain, & que ma » profeſſion ne m'ait pas per- » mis de vivre toujours d'un » régime uniforme, depuis l'âge » de vingt-huit ans que j'ai mis » cet art en uſage, je n'ai eu » aucune maladie, ou tout au » plus que quelque fiévre é- » phémere * qui ne venoit que » de fatigue. ».

Ceux qui vivent de régime, non-ſeulement parviennent à l'âge le plus avancé exempts de maladies & de douleurs, mais

* C'eſt-à-dire, d'un jour.

ils n'en ressentent pas même à la mort; ils ne meurent que par une simple dissolution, ou de pur épuisement d'humide radical, comme une lampe qui ne s'éteint que faute d'huile. Une lampe s'éteint ou d'un souffle ou avec de l'eau, ou manque d'aliment : la vie de l'homme est comme une lampe qui peut s'éteindre ou par une violence étrangere, ou par une abondance de mauvaises humeurs, ou par un pur épuisement de l'humide radical. La chaleur naturelle même n'est que trop capable de s'épuiser par succession de tems; & c'est ce qui se fait par l'insensible transpiration, à peu près comme de l'eau ou de l'huile par le moyen du feu. Dans la premiere & seconde maniere, il se

fait une grande révolution dans la nature. Il n'eſt donc pas poſſible que, pour peu que cela dure, on n'en reſſente de grandes douleurs; comment le tempérament pourroit-il réſiſter à des effets qui lui ſont ſi contraires? C'eſt donc alors avec violence que l'ame ſe dégage des liens du corps. Mais de la troiſieme maniere, on ne reſſent aucunes douleurs, ou l'on n'en reſſent que de très-légeres. Le tempérament ſe détruit lui-même d'une maniere inſenſible. L'humide radical, & la chaleur naturelle, les deux premiers principes de la vie, ſe conſument peu à peu. A meſure que diminue cet humide radical, la chaleur diminue auſſi, & dès que l'un eſt conſumé, l'autre s'éteint

comme une lampe. C'est de cette maniere que meurent presque tous ceux qui vivent de régime, à moins que ce ne soit de mort violente. Ils se préservent, par la diéte, de tout ce qui pourroit détruire avec violence leur humide radical, ou étouffer leur chaleur naturelle. Rien ne les empêche donc de vivre, jusqu'à ce que ces deux premiers principes de la vie soient consumés. L'homme mourroit de la même maniere, si Dieu cessoit de conserver l'un avec l'autre.

Le cinquieme avantage de la vie sobre, est de rendre le corps léger, agile, libre dans toutes ses fonctions, & dans tous ses mouvemens. La pesanteur, l'accablement, la lenteur dans

les opérations naturelles ne viennent que d'humeurs qui s'emparent des jointures, & les abreuvent par excès. On les évite par le moyen de la diéte ; il se fait une bonne digestion, il s'en forme un sang pur, & par conséquent des esprits aussi purs que ce sang, & qui donnent au corps tout ce qu'il peut avoir de vigueur & d'agilité.

---

## CHAPITRE VIII.

### *Que la vie sobre donne de la vigueur aux sens.*

NOUS avons rapporté cinq sortes d'avantages de la sobriété par rapport au corps : voyons présentement

ceux qui se rapportent à l'esprit. Ils peuvent de même se réduire à cinq sortes.

La vie sobre donne de la vigueur à l'esprit, dès qu'elle en donne aux sens extérieurs. La vûe s'affoiblit avec l'âge. Des humeurs superflues & des vapeurs s'emparent des nerfs optiques, & ne permettent pas aux esprits d'y avoir un cours entiérement libre. La vie sobre prévient un tel inconvénient; on y remédie beaucoup par l'abstinence des choses trop grasses, de vins trop forts & trop fumeux, de cidre trop épais, * ou de boissons composées d'herbes aromatiques.

* Il ne s'ensuit pas que le cidre soit plus sain quand il est fait avec plus d'eau que ce qu'il en faut pour le faire; l'expérience

La surdité ne vient non plus que d'une abondance de mauvaises humeurs. On y peut remédier par le moyen de certains remédes, à moins que le mal ne soit invétéré & trop enraciné ; mais la vie sobre en est le préservatif.

Le goût ne se gâte que lorsque son organe est abreuvé d'humeurs, ou bilieuses ou acides, ou salées, & qui font que tout ce qu'on prend paroît ou amer, ou acide, ou salé.

La diéte fait trouver plus de goût & même plus de plaisir aux alimens communs & au pain sec, que les intempérans n'en trouvent aux mets

prouve le contraire. Cette épaisseur dépend de la qualité du fruit. D'ailleurs si on le trouve trop fort, on y peut mettre de l'eau, mais seulement quand on en veut boire.

les plus délicats, & les mieux aſſaiſonnés. Dès que l'on s'eſt purgé de ces mauvaiſes humeurs qui gâtoient l'eſtomac & qui cauſoient du dégoût, l'appétit revient, & fait que l'on trouve dans les alimens, le vrai goût & le vrai plaiſir que l'on doit y trouver. C'eſt par le même moyen que l'on conſerve les autres ſens.

Ce n'eſt pas qu'un grand âge ne ſoit tout ſeul que trop capable d'affoiblir la vigueur des ſens, principalement de la vûe & de l'ouie; il s'en faut peu même qu'il ne les détruiſe entiérement. La bonne conſtitution des organes, auſſi bien que des autres parties, ſe détruit peu à peu, à meſure que l'humide radical & la chaleur naturelle ſe conſument. Les ſen-

sations ne sont plus si vives, les conduits & les pores sont remplis d'une pituite froide, qui est un fort grand obstacle aux opérations de l'ame. Un grand âge rend sujet à quantité de crudités. La vieillesse n'est que froideur & sécheresse de tempérament, causées par l'épuisement de l'humide radical & de la chaleur naturelle, & nécessairement suivies d'une abondance de pituite froide répandue par tout le corps.



## CHAPITRE IX.

### *Que la vie sobre adoucit les passions.*

LE second avantage de la vie sobre, par rapport à l'ame, est de réprimer & d'affoiblir ses inclinations ou ses passions. Cela seul ne rendroit-il pas cette maniere de vie estimable ? Est-il rien de plus honteux que d'être l'esclave & le jouet de sa colere, de son intempérance, de toutes les saillies, de tous les emportemens de son imagination ? que de se répandre d'une impétuosité aveugle dans une infâme crapule, & dans d'autres excès encore bien plus

infâmes ? Eſt il rien de plus indigne que des excès ſi contraires à la vertu, ſi nuiſibles à la ſanté, & même ſi incompatibles avec l'honneur du monde ? La vie ſobre remédie aiſément à ces maux. Elle ôte une partie des humeurs qui les cauſent, & elle corrige l'autre. Les Médecins, les Philoſophes, & l'expérience nous apprennent que les humeurs ſont en partie la cauſe de telles paſſions.

Ceux qui ſont trop chargés ou de bile ou d'humeurs bilieuſes, ſont ordinairement emportés, & impétueux : ceux qui le ſont d'humeurs mélancoliques ſont à la premiere occaſion accablés de triſteſſe, ou ſaiſis de crainte. Si ces humeurs s'enflamment dans le

cerveau, elles causent la phrénésie & la folie. S'il s'attache quelque humeur acide aux membranes de l'estomac, elle cause une faim continuelle, & fait que l'on dévore plutôt que l'on ne mange. Si le sang est trop abondant, ou trop bouillant, on en ressent, d'une maniere plus vive, les pointes de la concupiscence, principalement à l'occasion des objets qui ne sont que trop capables de l'irriter. La raison en est que l'esprit est souvent la dupe de l'imagination : & les images qu'elle se forme sont presque toujours conformes à la disposition du corps & aux humeurs qui y dominent. Les songes des bilieux sont de feux, d'incendies, de guerres, de meurtres : ceux des mélanco-

liques, de ténébres, d'enterremens, de ſépulchres, de ſpectres, de fuites, de foſſes, de toutes choſes triſtes: ceux des pituiteux, de lacs, de fleuves, d'inondations, de naufrages: ceux des ſanguins, de vols d'oiſeaux, de courſes, de feſtins, de concerts, de choſes même que l'on n'oſe nommer. Les ſonges ne ſont que des impreſſions de l'imagination, quand les autres ſens ſont aſſoupis. L'imagination repréſente d'ordinaire, même pendant que l'on veille, des images qui ont rapport aux humeurs qui dominent, principalement à l'occaſion du premier objet qui ſe préſente, avant que la raiſon régle l'impreſſion qu'il eſt capable de faire ſur l'ame. C'eſt donc l'excès de ces humeurs qui

cause tant de désordres. Comme la bile est une humeur très-âcre & très-contraire à la nature, elle représente à l'imagination, comme quelque chose de préjudiciable, quoique ce soit qui puisse déplaire dans les discours ou dans les actions des autres. Et comme cette humeur est ardente & impétueuse, l'impression qu'elle fait est vive & forte: on veut repousser promptement ce qui fait de la peine, & s'en venger au plutôt. L'humeur mélancolique est pesante, froide, séche, assoupissante, acide, noire, de nature à resserrer le cœur : elle est cause que l'on se forme de tout des idées fâcheuses, tristes, sombres ; & comme elle est froide, pesante, d'une nature contraire à la bile, elle

n'inspire que la crainte, la fuite, la lenteur. La pituite est humide & froide : c'est ce qui rend l'imagination tardive, languissante, sans vigueur, sans vivacité, sans gaieté. La bile rend donc un homme téméraire, audacieux, de mauvaise humeur, sujet à se fâcher de tout, querelleur, impétueux, toujours prêt à jurer, à faire des imprécations, à crier, à tempêter. C'est l'origine de tant de querelles, de batteries, de meurtres parmi les hommes. Ceux même de ces désordres que l'on attribue à l'ivresse ne viennent d'ordinaire que d'une bile dont le vin ne fait qu'augmenter & enflammer la fureur. La mélancolie rend les hommes tristes, pusillanimes, craintifs, ennemis

mis de la société, rêveurs, sujets même au désespoir. Et comme la bile tant soit peu échauffée empêche l'esprit de juger sainement, la mélancolie envoye presque toujours des vapeurs noires au cœur & à la tête. La pituite rend les hommes lents, languissans, assoupis, craintifs, sujets à l'oubli; enfin peu propres aux grandes choses. Quoi que cette humeur ne soit pas un aussi grand obstacle aux fonctions corporelles que la bile & la mélancolie; c'en est un des plus grands aux fonctions de l'ame. La froideur de cette humeur affoiblit la vigueur des esprits, en humectant par excès le cerveau & les conduits de ces mêmes esprits.

La vie sobre remédie à la

plûpart de ces maux ; elle diminue peu-à-peu les mauvaises humeurs. Ce n'eſt pas que la nature, principalement aidée de certains remedes, ne puiſſe beaucoup y contribuer; mais enfin le tempérament du corps ne ſe rétablit que lorſque le ſang eſt pur & tempéré. La vie ſobre rend les hommes affables, doux, complaiſans, de belle humeur, de bon commerce, modérés en toutes choſes. Un ſuc naturellement doux rend les inclinations & les humeurs auſſi douces : & un mauvais ſuc, tel que la bile & la mélancolie, principalement ſi elle eſt trop abondante, rend les mœurs & les inclinations inſupportables. Et ce qui mérite d'être remarqué, c'eſt que ſi les mauvaiſes

humeurs irritent les passions, & même les font naître, les passions à leur tour par une certaine convenance enflamment & fortifient ces mauvaises humeurs, qui enflammées & fortifiées augmentent encore de nouveau, & fortifient ces mêmes passions. C'est ce qui paroît dans ceux en qui la bile domine. Dès que la moindre chose qui les choque se présente à leur imagination remplie de vapeurs bilieuses, ils s'emportent. Ce tempérament irrite les esprits & la bile : cette bile irritée représente à leur imagination d'une maniere plus vive & plus forte l'injure qu'ils croyent avoir reçue : elle leur paroît alors bien plus grande qu'auparavant, & par-là cet emportement même s'aug-

mente & se fortifie. Aussi passe-t-on quelquefois de la colere à la fureur, pour peu que l'on s'entretienne de l'idée de cette injure. Il ne faudroit donc point faire d'attention aux injures qu'on a reçues. * Ce seroit un bien pour le corps aussi bien que pour l'ame. L'humeur mélancolique ne seroit toute seule que trop capable de faire imaginer des choses tristes : or la tristesse resserre le cœur, souvent même elle pousse au désespoir, & à de terribles extrémités.

* Cette maxime est d'un usage tout des plus étendus dans le commerce de la vie. Elle est fondée sur ce que les hommes n'agissent proprement que par rapport à l'intention. Ils ne sont que comme les instrumens dont Dieu se sert par rapport à l'extérieur de l'action. C'est donc se révolter contre Dieu même que de se révolter contre les hommes.

## CHAPITRE X.

### *Que la vie sobre conserve la mémoire.*

LE troisieme avantage de la vie sobre par rapport à l'ame, est de conserver la mémoire. L'humeur froide qui s'empare du cerveau, sur-tout lorsque l'on vit d'une vie intempérante, ou que l'on est avancé en âge, fait d'ordinaire beaucoup de tort à la mémoire. Cette humeur cause des obstructions dans les conduits les plus serrés des esprits; elle assoupit ces esprits eux-mêmes. Les idées en sont plus lentes, plus languissantes, plus sujettes à s'évanouir. Souvent

au milieu du discours elles s'évanouissent tellement, que l'on ne sait plus ce que l'on vient de dire, ou de quoi l'on vient de parler : on demande à la compagnie sur quoi l'on en étoit. C'est ce qui peut arriver de trois manieres : Premierement, lorsqu'une humeur pituiteuse intercepte tout-à-coup ce qu'elle trouve en son chemin d'esprits dont l'imagination se sert pour toutes ses opérations : cette interception fait cesser l'idée de la chose conçue, & par conséquent en fait cesser le souvenir. Secondement, lorsque les idées ont été languissantes, & que l'on n'y a point réfléchi : or l'idée de quoi que ce soit, qui n'est point suivie de réflexion, ne peut laisser de vestige capable

d'en conſerver le ſouvenir. Troiſiemement, le défaut de mémoire peut venir de la part des eſprits. Quoique le veſtige ſoit en quelque maniere ſuffiſant, il arrive ſouvent que parce que les eſprits ſont ou épuiſés, ou impurs, ou aſſoupis, ou trop vifs, nous ne pouvons nous ſervir ſuffiſamment de ce veſtige pour rappeller nos idées. Il arrive même quelquefois que l'on perd entierement la mémoire, lorſqu'une trop grande quantité de pituite froide cauſe des obſtructions dans les conduits du cerveau les plus étroits, en aſſoupit les eſprits, humecte & réfroidit par excès toute la ſubſtance du cerveau.

On peut aiſément ſe préſerver ou ſe guérir de tous ces

maux par un genre de vie sobre & convenable; mais il faut sur-tout s'abstenir de toute boisson trop forte & trop fumeuse, ou n'en prendre que très-peu. Quoique le vin soit naturellement chaud, cependant si l'on en boit souvent avec excès, il engendre des maladies froides, des fluxions, des toux, des rhumes, l'apoplexie, la paralysie. La tête se remplit de vapeurs, ces vapeurs s'y condensent en une pituite froide qui cause tous ces maux. Il faut s'abstenir même de tout aliment trop humide, & vivre le plus qu'il se peut de choses séches de leur nature,* tant pour prévenir, ou dissiper les humeurs superflues,

* Ceci ne regarde que ceux qui sont d'un tempérament trop humide.

& les obstructions qui en naissent, que pour dégager les conduits des esprits, & rendre ces esprits plus subtils & plus propres aux opérations de l'ame. Le cerveau reprend par-là son tempérament naturel, & en devient plus propre lui-même aux opérations de la mémoire & de l'imagination.

---

## CHAPITRE XI.

### *Que la Sobriété donne de la vigueur à l'esprit.*

LE quatrieme avantage de la vie sobre, est de donner de la vigueur à l'esprit pour ses opérations naturelles ou surnaturelles. Ceux qui vivent dans l'abstinence sont vi-

gilans, circonſpects, prévoyans, de bon conſeil, d'un jugement droit. S'agit-il de ſciences, même les plus abſtraites? ils n'ont pas de peine à y exceller : s'agit-il de priere, de méditation, de contemplation? ils s'en acquittent avec beaucoup de facilité, de plaiſir, & de goût ſpirituel. Quelque abſtinens que fuſſent les anciens Peres, ils n'en étoient pas moins dans une continuelle vigueur d'eſprit : ils n'en paſſoient pas moins les nuits entieres dans la priere, dans la méditation des choſes divines ; & leur ame y trouvoit une ſi grande conſolation, que ce leur étoit comme l'avant-goût des céleſtes délices. Ils ne s'appercevoient point de la durée du tems. C'eſt prin-

cipalement par la frugalité de leur vie qu'ils sont parvenus à une si parfaite santé, qui les rendoit les amis de Dieu. * Quelques-uns même avoient le don de prophétie: quelques autres celui de faire des miracles, & ils faisoient tous dès cette vie l'admiration de tout l'Univers.

Comme ils tenoient sans cesse leur ame élevée vers les choses d'en haut, & qu'ils ne perdoient jamais Dieu de vue, ils mériterent que Dieu s'abaissât vers eux **, pour les éclairer d'une maniere si admirable.

* Si Dieu aime les Saints, même dans le tems, parce qu'ils sont Saints, ils ne sont Saints que parce que Dieu les aimoit de toute éternité.

** Mais il faut toujours que Dieu commence à s'abaisser vers nous, avant que nous puissions nous élever vers lui.

Aussi Dieu nous dit-il, Approchez-vous de moi, vous serez éclairés. Dieu leur faisoit encore part de ses secrets; & du don de faire des miracles; afin que les hommes comprissent par-là combien une telle vie lui est agréable, & qu'ils fussent animés à suivre un tel exemple.

La vie sobre est la plus sûre voie pour parvenir au comble de la sagesse, & des vertus chrétiennes. On ne peut même, sans le secours de la sobriété, faire de grands progrès dans les sciences, ni à plus forte raison des découvertes, dont on puisse faire part aux autres. La tempérance est donc avantageuse, & par rapport aux choses humaines, & par rapport aux choses divines. La

sobriété, dit Cassien, est comme la base & le fondement de toutes ces choses. Tous les Saints qui ont voulu bâtir la tour sublime de la perfection évangélique, ont commencé par cette vertu, comme par ce qui en est le fondement. De la gourm. l. 5. c. 14.&17

C'est ce qui ne laisse pas d'être vrai, quoique la foi soit le fondement de toutes les autres vertus, & par conséquent de tout édifice spirituel. La foi est bien le fondement intérieur, & le premier sur quoi toutes les autres vertus sont immédiatement appuyées; mais l'abstinence est le fondement extérieur, & qui sert à seconder l'autre. Elle éloigne les obstacles à l'usage de la foi, & aux opérations de l'entendement: & comme l'abstinence écarte

ce qui les rend difficiles, désagréables, pénibles, elle leur donne lieu en même-tems d'être nettes, faciles, agréables. Tout progrès spirituel dépend premierement de l'usage de l'esprit, & de la foi qui y réside. Nous ne pouvons ni aimer quelque bien que ce soit, ni haïr quelque mal que ce puisse être, que l'entendement ne nous le représente comme digne d'amour ou de haine. Ceux qui ont reçu de Dieu le don de ne jamais perdre de vue les choses célestes & divines, comme l'ont reçu les Apôtres, & plusieurs hommes apostoliques, n'auront pas de peine à mépriser toutes les choses terrestres, à s'élever à un sublime degré de sainteté & de mérites, & enfin à obtenir

dans le ciel la couronne de gloire. La volonté ſe conforme ſans peine au jugement de l'intelligence, quand l'intelligence lui propoſe un objet, non en paſſant, mais d'une maniere vive & continuelle. C'eſt ce qui fait voir clairement que ce qui eſt un obſtacle aux opérations de l'eſprit, ou qui les obſcurcit, ou qui les rend difficiles & pénibles, eſt cauſe la plûpart du tems que l'on ne parvient à un éminent degré de perfection, ni en ſcience, ni en piété, ni en ſainteté de vie : & que ce qui rend les opérations de l'eſprit aiſées, libres, nettes, agréables, rend l'homme propre à s'appliquer aiſément & avec plaiſir aux choſes ſpirituelles, & le rend capable d'atteindre à un dé-

gré éminent de ſageſſe & de ſainteté.

Comme donc la ſobriété facilite les actions de l'eſprit, & les rend agréables, c'eſt avec raiſon qu'on la nomme le ſecond fondement de la ſageſſe, & de tout progrès ſpirituel. On a fait voir plus haut de quelle maniere cela ſe fait.

Quelles ſont les choſes qui empêchent la ſpéculation, ou du moins qui la rendent difficile? Une trop grande humidité de cerveau; une abondance de fumées & de vapeurs noires; une obſtruction des organes dont l'eſprit même dépend dans quelques-unes de ſes opérations; une trop grande quantité de ſang, ou de bile trop recuite, qui envoyent à la tête des vapeurs mélancoliques

coliques, qui s'emparent du cerveau. La vie sobre prévient tous ces inconvéniens : elle les surmonte même, & les corrige peu-à-peu, avec le secours de quelques remedes, s'il en est besoin, sur-tout dès le commencement, & avant que le mal soit invétéré. Mais si la pituite ou la mélancolie se sont emparées du cerveau, elles conduisent à la folie, ou du moins à la stupidité ; & de tels maux sont incurables. La vie sobre nous rend propres à la spéculation ; comme le sang en est plus pur, les esprits en sont plus tempérés ; & si l'intempérance a rendu le cerveau trop humide, ou trop froid, ou trop sec, ou trop chaud, la diéte le rétablit peu-à-peu dans l'état où il doit être.

Cet avantage de la vie ſobre eſt extrêmement eſtimable. Qu'y a-t-il de plus à ſouhaiter pour un Chrétien, & principalement pour un Religieux, que d'avoir dans l'âge, même le plus avancé, un eſprit ſain? que d'être de bonne humeur? que de ſe ſentir dans une entiere liberté, pour toutes ſes fonctions? Eſt-il rien de plus agréable, & de plus avantageux à l'ame? Alors l'expérience d'un long âge fait connoître plus clairement que le Monde n'a rien que de vain, de vil, de mépriſable. Nous avons, & plus de dégoût pour les choſes de la terre, & plus de goût pour celles du Ciel. Nous ne perdons point de vue les choſes à venir, qui ſont à tout moment ſur le point

d'arriver. Pour nous y préparer dignement, tout ce que nous avons de connoissances acquises depuis l'usage de la raison nous est d'un grand secours, & nous en recueillons les agréables fruits. Après avoir calmé les passions de notre ame & leurs troubles, nous pourrons nous appliquer avec beaucoup de plaisir & de facilité à la priere, à la méditation des choses divines, à la lecture de l'Ecriture sainte, & des Peres de l'Eglise; repasser continuellement quelque chose de pieux dans notre esprit; y rappeller, selon la coutume des saints Peres, quelque Sentence émanée de la bouche de Dieu même; réciter dignement les prieres canoniques; offrir le saint Sacrifice de nos

Autels avec beaucoup de respect & de piété. On ne sauroit dire avec quelle prodigieuse facilité, quel plaisir, quelle consolation d'esprit, ceux qui sont sobres ont de coutume, nonobstant même leur grand âge, de s'acquitter de toutes ces fonctions, & de quel mérite elles sont pour le Ciel.

Tel est mon principal motif dans cet écrit. Je ne propose à ceux qui ont de la piété, & principalement aux Religieux, les avantages d'un aussi grand bien que celui de vivre longtems en santé, que comme un moyen de servir Dieu avec plus de facilité & de joye, de se rendre l'esprit plus propre à recevoir les inspirations & les lumieres divines: & pour leur donner lieu par-là de s'amasser

de grands trésors de bonnes œuvres. Qu'y a-t-il de plus inutile & de plus méprisable qu'une vie plus conforme au Monde qu'à Dieu, & où l'on ne suit que la vanité, l'ambition, & le plaisir? Mais qu'y a-t-il au contraire de plus utile & de plus estimable que de vivre long-tems, lorsqu'on ne vit que pour Dieu? La vie sobre a la vertu de rendre l'esprit & le corps propres à remplir leurs devoirs à l'égard de Dieu & du Monde. Mais la piété qui consiste dans la seule envie de plaire à Dieu, doit être le principal motif de la sobriété. Le seul plaisir d'une si digne vie ne devroit-il pas suffire, pour nous y engager, en attendant celui dont le prix est infini, aussi bien que la durée.

## CHAPITRE XII.

*Que la vie sobre émousse les pointes de la concupiscence, & qu'elle en éteint même les feux.*

LE cinquieme avantage de la vie sobre, est de modérer l'impétuosité de la concupiscence, de surmonter les tentations de la chair, & de procurer un grand calme, & à l'ame & au corps. C'est ce qui a fait dire à un certain Auteur, « que sans Cérès & » Bacchus, Vénus ne fait que » languir. » Tous ceux même qui se sont signalés par leur sainteté, se sont servis de la tempérance comme d'un re-

mede contre les atteintes de la concupiscence.

Après la grace de Dieu, c'est le remede le plus efficace contre un tel mal. La sobriété en soustrait la matiere, la cause mouvante & la cause excitante. J'en nomme la matiere, l'abondance de celle dont les enfans sont formés dans le sein de leur mere : la cause mouvante, l'abondance des esprits qui mettent cette matiere en mouvement; & la cause excitante, les images des choses que la pudeur ne permet pas de nommer. Ces images excitent premierement l'ardeur de la concupiscence : elles poussent aussi-tôt les esprits à mettre en mouvement ce qui en est la matiere ; & cette impression devient si vive, que si

la volonté ne la réprime, le mal s'accomplit entierement. Le principal combat que le Chrétien ait à soutenir, surtout à la fleur de l'âge, & tant que la nature est encore dans toute sa vigueur, consiste à faire tous ses efforts pour vaincre cette concupiscence.

La sobriété en soustrait donc la matiere & la cause mouvante. S'il y a trop de cette matiere dont on vient de parler, la vie sobre en diminue peu à peu la quantité & la chaleur : elle diminue de même la chaleur & la quantité des esprits, par une abstinence d'alimens trop chauds & trop venteux, & de vin ou de cidre trop fort, jusqu'à ce qu'on en soit venu à une juste médiocrité. Et quand cette matiere & les esprits capables

pables de la mettre en mouvement, ſont tempérés ; les images dangereuſes ceſſent d'elles-mêmes de ſe préſenter : ou ſi elles ſe préſentent encore, nous les chaſſons aiſément, à moins que Dieu ne permette que le démon nous les ſuggére, afin de nous humilier. Ceux qui vivent ſobrement ſont la plûpart exempts de ces ſortes d'imaginations & de tentations, ou n'en ſont que fort rarement tourmentés. La ſobriété les empêche aiſément de naître. Elle ne permet de manger ou de boire que ce qu'il faut pour nourrir le corps. La quantité des alimens ne doit pas ſe meſurer ſur l'appétit, qui n'eſt capable que de ſéduire, mais ſur la raiſon qui ne conſidere là-deſſus que

ce qui convient au corps & à l'esprit.

Si l'appétit n'est capable que de séduire, c'est pour les quatre raisons que nous en avons fait voir plus haut, & que nous pouvons réduire à deux. La premiere est, que c'est pour la conservation de chaque animal particulier, & même de son espéce, que la nature a donné l'appétit à l'homme, & l'instinct aux autres animaux, pour le boire & le manger. La raison apprend donc à qui veut vivre chaste & exempt des aiguillons de la concupiscence, à ne suivre son appétit qu'autant qu'il faut pour soutenir le corps. Si l'on s'en tient là précisément, il n'y aura point trop de cette matiere, dont on vient de parler, & encore

moins d'aiguillons de la concupiſcence. Cette matiere eſt le ſuperflu des alimens. Dès que l'on n'en prend donc que ce qu'il en faut pour la nourriture, il n'y a plus ou preſque plus de ſuperflu. Ce qui prouve d'ailleurs que l'on n'eſt que trop ſouvent la dupe de ſon appétit, c'eſt que ſouvent on deſire bien plus qu'il ne convient au ſoutien du corps, & à ſa propagation. Ce déſir vient d'une mauvaiſe diſpoſition de l'eſtomac, comme dans la faim canine, & lorſqu'il s'eſt attaché, aux membranes de l'eſtomac, quelque humeur mélancolique, ou à cauſe des différentes manieres d'aſſaiſonner les viandes, qui continuellement réveillent le goût, & irritent

l'intempérance, soit par leur variété, soit par leur différente saveur. Tous ceux donc qui veulent vivre d'une vie sobre & chaste ; tous ceux même qui ont soin de leur santé, ne peuvent éviter avec trop de soin une telle diversité de viandes & d'assaisonnemens. C'est ce qu'enseignent tous les Médecins, comme nous l'avons dit plus haut.

On peut voir clairement par toutes ces choses, que, pour dompter la concupiscence, la vie sobre a beaucoup plus de force que les mortifications du corps, les cilices, les haires, les disciplines, le travail des mains. Ces choses ne nous mortifient que superficiellement ; ils ne vont point j'usquà la cause du mal, qui est cachée au-

dedans. L'abstinence ramene le tempérament à une juste médiocrité. Ce que l'on vient de dire mérite bien que l'on y fasse quelque attention.

Nous avons traité jusqu'ici des avantages de la sobriété, & nous pourrions les prouver par tout ce que les saints Peres en ont dit ; mais pour abbréger, je ne citerai là-dessus que saint Chrysostome. « Le » jeûne, dit-il, nous rend en » quelque maniere tout spiri» tuels, comme de pures intelli» gences : il nous donne du » mépris pour les choses pré» sentes : c'est une école de » prieres. Il sert de nourritu» re à l'ame, de frein à la lan» gue & aux lévres, d'adou» cissement à la concupiscen» ce : il appaise la colere : il

» calme les fougues de la na-
» ture : il réveille la raison :
» il rend les idées nettes &
» vives : il rend le corps dis-
» pos : il préserve des illusions
» de la nuit : il guérit les
» maux de tête : il rend la vûe
» claire & distincte. Ceux qui
» jeûnent ont un air sage &
» grave, une langue libre &
» dégagée : ils pensent juste,
1. Homelie sur la Gen. » &c. » Voyez encore ce que
dit ailleurs ce même Pere. On
peut lire quantité de choses
semblables dans S. Basile, S.
Ambroise, S. Cyprien & plu-
sieurs autres.

## CHAPITRE XIII.

### *Que la vie ſobre n'a rien de fâcheux, & que l'intempérance cauſe de très-grands maux.*

MAIS, dira-t-on, c'eſt quelque choſe de bien incommode qu'une telle frugalité de vie, qui oblige de reſſerrer toujours ſur ſon appétit. Ne ſeroit-il point plus avantageux de vivre moins, que de vivre d'une telle maniere ? Et ne pourroit-on pas appliquer à ceci ce que dit autrefois un homme qui ne vouloit pas qu'on lui coupât la jambe : » La vie, dit-il, n'eſt pas di- » gne d'être achetée au prix

» d'une ſi grande douleur. » *

Il faut convenir que d'abord il y a quelque ſorte de peine, à cauſe d'une habitude contraire, & que la capacité de l'eſtomac eſt plus grande. ** Mais cette peine diminue peu à peu, & à la fin elle ne ſubſiſte plus. Il ne faut pas paſſer tout d'un coup d'un excès à l'autre, mais retrancher chaque jour quelque choſe, juſqu'à ce que l'on en ſoit venu à une juſte meſure, comme Hipocrate l'enſeigne ſouvent. Par-là l'eſtomac ſe reſſerre peu-à-peu & ſans peine, & n'a plus cette avidité qu'il avoit auparavant. Dès que l'eſtomac eſt réduit à une juſte capaci-

* *Ah! non eſt tanto digna dolore ſalus.*

** Ou plutôt parce que le ferment de l'eſtomac eſt plus actif, & en plus grande abondance.

té, il n'y a plus rien de fâcheux dans la vie sobre. Cette quantité, quelque juste qu'elle paroisse, répond parfaitement aux forces de cette capacité nouvelle. La plûpart de ceux qui ont accoutumé de déjeûner, & qui ont de la peine à s'en passer au commencement du carême, s'en passent ensuite sans peine. Plusieurs même se trouvent si bien de ne point déjeûner, qu'ils voudroient ne déjeûner jamais. D'autres éprouvent la même chose quand ils ne soupent pas. De même, pour peu d'usage que l'on ait de s'abstenir de certains alimens, surtout peu salutaires, on s'en abstient sans peine, quelque goût même qu'on y eut auparavant. Il est donc faux qu'il

y ait tant de peine à rester sur son appétit. Mais quand même cela seroit, ce qui cependant n'est pas, une telle peine ne seroit-elle pas assez dignement compensée? La tempérance chasse les maladies : elle rend le corps agile, sain, pur, exempt de toute mauvaise odeur. La vie sobre fait vivre long-tems : elle rend le sommeil doux & tranquille : elle fait trouver agréables les mets les plus communs : elle donne de la vigueut aux sens & à la mémoire, de la pénétration & de la netteté à l'esprit : elle le rend même capable de recevoir les lumieres divines : elle calme les passions : elle bannit la colere & la tristesse : elle abbat l'impétuosité de la concupiscence : elle remplit l'ame

& le corps d'une infinité de biens : elle produit même une ſage gaieté : enfin une telle vertu eſt comme l'ame de toutes les autres.

L'intempérance tout au contraire fait acheter bien cher ce plaiſir ſi court & ſi borné, qu'elle cauſe dans le boire & le manger. Elle charge l'eſtomac : elle cauſe une infinité de maux : elle rend le corps ſale, de mauvaiſe odeur, dégoûtant, plein de pituite & d'excrémens : elle enflamme la concupiſcence : elle rend l'ame eſclave des ſens : elle affoiblit les ſenſations : elle altere la mémoire : elle rend les idées obſcures : elle rend encore l'eſprit & le cœur peſans & peu propres, l'un aux ſciences, l'autre à la priere. On en a ſans doute &

moins de lumieres & moins de pieté. Quelle étrange sorte de bien est-ce donc que ce qui cause tant de maux ? Le plaisir du boire & du manger ne dure que quelques momens : on ne le ressent que pendant que l'on mange, & que l'on boit, & que ce que l'on boit ou ce que l'on mange passe dans l'estomac. Qu'un tel plaisir est de soi-même, & vil & méprisable ! Nous l'avons de commun avec les bêtes, * & il ne flatte que quelques parties du corps, ** la langue, le palais le gosier. C'est cependant pour

* Avec cette différence, comme on l'a dit dans une des Notes précédentes, que ce qui est sensible en nous n'est que machinal dans les bêtes.

** Ou plutôt l'ame par l'entremise de ces organes.

un tel plaiſir que l'on ſouffre tous les maux qui en ſont une ſuite néceſſaire. La ſeule crainte de ſe priver d'un plaiſir ſi funeſte fait toute la difficulté de vivre ſobrement. S'il n'y avoit aucun plaiſir à boire & à manger, il n'y auroit aucune peine à n'y point paſſer les bornes du ſimple néceſſaire. Ce plaiſir encore une fois, tout vil & tout borné qu'il eſt, eſt le ſeul prétendu bien qui ſe trouve dans l'intempérance. Quelle indignité n'eſt-ce donc point à l'homme de ſe rendre l'eſclave d'un ſi miſérable plaiſir, & de l'acheter au prix même de ſa ſanté!

Si les perſonnes ſages, ſurtout les gens d'Egliſe, & qui ſont conſacrés aux ſeules cho-

ses spirituelles & divines, examinent avec soin ce que l'on vient de dire, & qu'ils ne se contentent pas d'un examen stérile, il est impossible qu'ils ne trouvent plus de plaisir & de facilité à vivre d'une vie sobre que d'une vie intempérante. Nous rougirons de la foiblesse de notre ame de s'être rendue l'esclave de ses sens. Comment peut-elle s'assujettir à un si dur empire, & d'une maniere si servile ? comment ne pouvoir pas résister à des charmes aussi bornés que méprisables ! Qu'y a-t-il de plus honteux que d'être l'esclave de sa bouche ? Qu'y a-t-il de plus insensé que de renoncer à tous les biens de l'esprit & du corps, que nous apporte la sainte sobriété, pour un aussi petit

plaisir que celui du boire & du manger, & que de s'expôser à toutes les incommodités & à tous les maux dont l'intempérance nous accable! Misérable sort des mortels, d'être sujets à quelque chose de si vain & de si frivole, aux ténébres d'un tel aveuglement, & à de telles erreurs; & que leur esprit soit le jouet d'un bien qui n'est qu'imaginaire, non plus que ceux dont on ne jouit qu'en songe!

Nous nous contenterons de ce que nous venons de dire de la sobriété comme la voie la plus sûre & la plus aisée pour parvenir à la santé du corps, & à la vigueur de l'esprit, pour les conserver même dans l'âge le plus avancé, & pour

procurer à l'esprit & au corps des biens très-grands & très-convenables à chacun. Je prie Dieu de toutes mes forces que cet écrit leur soit salutaire. Je le finirai par ce passage de S. Paul : « Mes Freres soyez » sobres & vigilans. Le diable, » votre ennemi, tourne sans » cesse autour de vous, com- » me un lion rugissant. Il ne » cherche qu'à vous dévorer : » fortifiez-vous dans la foi, » pour pouvoir lui résister. » On a tâché de faire voir dans ce petit Traité que la vie sobre est d'un grand secours, & pour surmonter tous les vices, & pour s'élever même au comble de toutes les vertus.

FIN.

# CONSEILS
*ET*
# MOYENS FACILES
## *POUR VIVRE LONG-TEMS*
### *DANS UNE PARFAITE SANTÉ,*
*AVEC*

La maniere de corriger un mauvais tempérament; de jouir d'une félicité parfaite, jufquà un âge fort avancé, & de ne mourir que par la confommation de l'humide radical, ufé par une extrême vieilleffe.

*Traduit de l'Italien de LOUIS CORNARO, Noble Vénitien.*

Par Monfieur D***



*A PARIS,*

Chez EDME, Libraire, rue Saint-Jean-de-Beauvais, à côté du Collége de Lizieux.

M. DCC. LXXII.



# AVERTISSEMENT.

JE crois faire un préſent utile au Public, en lui donnant quatre Diſcours d'un illuſtre Vieillard, dont la poſtérité tient un rang conſidérable à Veniſe. Cardan, Bacon, & Monſieur de Thou parlent de *Louis Cornaro*, & du régime qui, malgré ſa foible conſtitution, le fit parvenir à une extrême vieilleſſe. Il y a peu de nations en Europe qui n'aient ce pe-

tit Livre en leur Langue. Nous en avons un, imprimé à Paris en 1647 : mais outre qu'il n'est pas complet, le style en est si dur, & les exemplaires si rares, qu'on n'a pu refuser une traduction nouvelle au mérite de l'original. Elle doit être bien reçue par tous ceux qui aiment la vie ; & si ses maximes paroissent bizarres à ceux qui n'aiment que le plaisir, la lecture de cet Ouvrage ne laissera pas de les amuser agréablement.

Il est à remarquer, comme une chose digne d'admiration, que ce bon Vieillard écrivit son premier Traité à l'âge de quatre-vingt-trois ans, le second à quatre-vingt-six, le troisieme à quatre-vingt-onze, & le quatrieme à quatre-vingt-quinze. On ne trouva pas moins de bon sens, de force, & de netteté dans le quatrieme que dans le premier de ses Discours. Au reste, il n'est pas surprenant, qu'attribuant à la Sobriété un esprit sain & un corps

ſans infirmité dans une âge où ces avantages ſont rares, & qu'il poſſéda néanmoins juſqu'à l'âge de cent ans, il ait voulu ſe donner pour exemple de l'utilité de la vie réglée.

Toutefois il faut être attentif au conſeil qu'il nous donne de ne pas outrer la diéte, & de régler ſur notre tempérament la quantité & le choix de nos alimens. Dans de certains climats, à certain âge, & dans l'habitude d'un exercice fort actif, on auroit tort de manger

aussi peu que ce frugal Vénitien. Les maladies d'épuisement sont plus dangereuses & plus difficiles à guérir, que celles qui viennent de replétion. Avant que de se mettre en régle sur des maximes si austeres, il faut commencer par se bien connoître.

Ainsi les gens de bonne chere ne doivent point être effrayés en se représentant Cornaro, la balance à la main, pesant tout ce qu'il mangeoit. Comme on peut faire son salut sans être Chartreux, on peut aussi

vivre long-tems, & conſerver ſa ſanté, ſans s'aſſujettir à une exactitude qui n'eſt pas abſolument néceſſaire, & dont peu de gens ſont capables.



CONSEILS



# CONSEILS
## POUR
# VIVRE LONG-TEMS.

## PREMIER DISCOURS.

### *De la Vie ſobre & réglée.*

RIEN n'eſt plus certain, que l'habitude paſſe aiſément en nature, & qu'elle a ſur tous les corps un extrême pouvoir : elle a même ſouvent ſur l'eſprit plus d'autorité que la raiſon. Le plus honnête homme, en fréquentant des libertins, oublie peu-à-peu les maximes de probité qu'il a ſucées avec le lait, & s'aban-

donne à des vices qu'il voit continuellement pratiquer. Eſt-il aſſez heureux pour être ſéparé de cette mauvaiſe ſociété, & pour ſe trouver ſouvent en meilleure compagnie, la vertu triomphe à ſon tour ; il reprend inſenſiblement la ſageſſe qu'il avoit abandonnée. Enfin tous les changemens que nous voyons arriver dans le tempérament, dans la conduite & dans les mœurs de la plûpart des hommes, n'ont preſque point d'autres principes que la force de l'habitude.

J'ai remarqué que c'eſt par elle, que trois maux fort dangereux ſe ſont introduits depuis peu de tems en Italie. Je compte pour le premier l'adulation & les cérémonies. Le ſecond eſt l'héréſie de Lu-

ther, qui commence à faire du progrès. Le troisieme est l'yvrognerie & la gourmandise.

Le premier de ces maux exclut de la vie civile la bonne foi, la franchise, la sincérité. Le second va droit à la destruction de la véritable Religion; & je suis si persuadé que les habiles gens qui attaquent ces monstres les combattront avec succès, que je ne doute point d'en voir l'Italie purgée avant que je meure. Quant au troisieme, qui est si contraire à la santé, qu'on peut l'appeller son plus mortel ennemi, je lui déclare moi-même la guerre. J'entreprends de le décrier dans le monde, & de lui retrancher tout autant de sacrifices & de victimes

qu'il me ſera poſſible.

C'eſt un malheur pour les hommes de notre ſiécle, que la profuſion des mets ſoit à la mode, & qu'elle ſe ſoit, pour ainſi dire, ſi fort élevée au-deſſus de la frugalité. L'une cependant eſt fille de la tempérance, & l'autre n'eſt produite que par l'orgueil & par l'appétit déréglé. Nonobſtant la différence de leur origine, la profuſion s'appelle aujourd'hui magnificence, générosité, grandeur. Elle eſt généralement eſtimée dans le monde, & la frugalité paſſe pour avarice & pour baſſeſſe dans l'eſprit de la plûpart des hommes. Voilà une des erreurs que l'habitude & la coutume ont établies.

Cette erreur nous a tellement ſéduits, qu'elle nous fait

renoncer à une vie frugale, enſeignée par la nature dès le premier âge du monde, & qui conſerveroit nos jours, pour nous jetter dans des excès qui en abregent le nombre. Nous ſommes vieux, ſans avoir pu goûter le plaiſir d'être jeunes; le tems qui ne devroit être que l'été de la vie, eſt ſouvent le commencement de ſon hiver. On s'apperçoit qu'on n'eſt plus ſi robuſte, on ſent les approches de la caducité, on décline avant que d'être arrivé à ſa perfection. Au contraire, la ſobriété nous maintient dans l'état naturel où nous devons être : nous ſommes jeunes plus long-tems : l'âge viril eſt accompagné d'une vigueur qui ne commence à diminuer qu'après

beaucoup d'années. Il faut le cours d'un ſiécle pour former des rides & des cheveux blancs. Cela eſt ſi vrai que, lorſque la volupté avoit moins d'empire ſur les hommes, ils avoient à quatre-vingts ans plus de force & de vivacité qu'ils n'en ont préſentement à quarante.

O malheureuſe Italie! ne t'apperçois-tu pas que la gourmandiſe & la crapule t'enlevent chaque année plus d'habitans, que la peſte, la guerre & la famine n'en pourroient détruire? Tes véritables fléaux ſont tes feſtins fréquens, qui ſont ſi outrés qu'on ne ſauroit faire de tables aſſez grandes pour arranger la quantité de plats dont la prodigalité les couvre; enſorte qu'on eſt obligé de ſervir les viandes &

les fruits par pyramides. Quelle fureur ! Quelle folie ! Mets-y ordre pour l'amour de toi-même, si tu ne le fais pour l'amour de Dieu. Je suis certain qu'il n'est point de péché qui lui déplaise davantage, ni de volupté qui te soit plus funeste. Tâche de t'en garantir comme de ces maladies épidémiques dont on se préserve par la bonne nourriture, & par des précautions qui les empêchent d'arriver. Il est aisé d'éviter les maux que nous causent les excès de la bouche. Le souverain remede contre la réplétion n'est pas difficile à trouver ; la nature nous l'enseigne. Contentons-nous de lui donner ce qu'elle nous demande, & ne la surchargeons pas : peu de chose

lui ſuffit. Les régles de la tempérance tirent leur origine de celles de la raiſon. Accoutumons-nous à ne manger que pour vivre. Ce qui excede la quantité néceſſaire pour nous nourrir, n'eſt qu'un levain de maladie & de mort ; c'eſt un plaiſir qu'on paye chérement, & qui ne ſauroit être innocent ni excuſable, dès qu'il peut nous être nuiſible.

Combien ai-je vu périr de gens à la fleur de leur âge par la malheureuſe habitude de trop manger ! Combien m'a-t-elle enlevé d'amis illuſtres qui pourroient encore embellir l'Univers, faire honneur à leur patrie, & me donner autant de plaiſir à les voir que j'ai eu de douleur à les perdre !

C'est pour arrêter cette contagion que j'entreprends de faire connoître dans ce petit ouvrage, que l'abondance & la diversité des mets est un abus pernicieux qu'il faut détruire en vivant sobrement, comme faisoient les premiers hommes. Quelques jeunes gens qui méritent mon estime par leurs belles qualités, ayant perdu leurs peres plutôt qu'ils ne devoient s'y attendre, m'ont témoigné un extrême desir de savoir de quelle maniere j'ai vécu pour s'y conformer. J'ai trouvé leur curiosité judicieuse. Rien n'est plus raisonnable que de souhaiter une longue vie. Plus nous avançons en âge, plus nous acquérons d'expérience ; & si la nature qui ne veut que notre bien

nous conſeille de vieillir, & concourt avec nous dans ce deſſein, c'eſt qu'elle connoît que le corps étant affoibli par le tems qui détruit tout, l'eſprit dégagé des embarras de la volupté ſe trouve plus en état de jouir de ſa raiſon; & de goûter les douceurs de la vertu. Ainſi je veux ſatiſfaire ces perſonnes, & rendre en même-tems un bon office au public, en déclarant quels ont été les motifs qui m'ont fait renoncer à la débauche pour ſuivre la vie ſobre, en expliquant de qu'elle maniere je l'obſerve, quelle eſt l'utilité que j'en retire; enfin en faiſant connoître que rien n'eſt plus avantageux à l'homme qu'un bon régime, que la pratique n'en eſt pas im-

poſſible, & qu'il eſt très-néceſſaire de l'obſerver.

Je dis donc que la foibleſſe de ma conſtitution qui s'étoit conſidérablement augmentée par la maniere dont je vivois, me mit en un ſi pitoyable état, que je fus obligé de quitter tout-à-fait la bonne chere, pour laquelle j'avois eu toute ma vie beaucoup d'inclination. Je me trouvois ſi ſouvent en débauche, que mon tempérament délicat ne put en ſoutenir les fatigues. Je devins ſujet à pluſieurs maladies, comme douleurs d'eſtomac, coliques, gouttes. J'avois preſque toujours une fiévre lente, & une altération inſupportable. Cet état faiſoit déſeſpérer de ma guériſon, & véritablement,

quoique je ne fuſſe âgé que de trente-cinq ou quarante-ans, je ne croyois trouver la fin de mes maux que dans celle de ma vie.

Les meilleurs médecins d'Italie épuiſerent toute leur ſcience pour me remettre dans mon état naturel, ſans en pouvoir venir à bout. Enfin lorſqu'ils en eurent entierement perdu l'eſpérance, ils me dirent en m'abandonnant qu'ils ne ſavoient qu'un ſeul remede qui pût me tirer d'affaire, ſi j'avois aſſez de réſolution pour l'entreprendre & le continuer. C'étoit la vie ſobre & réglée qu'ils m'exhorterent de ſuivre le reſte de mes jours, m'aſſurant que ſi les excès m'avoient procuré tant d'infirmités, il n'y avoit que la

tempérance qui pût m'en délivrer.

Je goûtai cette propoſition: je compris que, malgré le triſte état où ces excès m'avoient réduit, je n'étois pas encore ſi incurable que leur contraire ne pût me rétablir ou du moins me ſoulager ; & cela avec d'autant plus de raiſon que je connoiſſois des gens d'un grand âge & d'une mauvaiſe complexion qui ſe conſervoient par l'unique ſecours du régime, comme j'en connoiſſois qui avoient apporté en naiſſant un tempérament merveilleux qu'ils avoient fort altéré par la débauche. Il me parut aſſez naturel qu'une différente maniere de vivre & d'agir produisît différens effets, puiſque l'art peut ſervir à cor-

riger la nature, à la perfectionner, à l'affoiblir, ou à la détruire, ſelon le bon ou le mauvais uſage qu'on en fait.

Les médecins commençant à me trouver docile, ajouterent à ce qu'ils m'avoient dit, qu'il falloit choiſir du régime, ou de la mort; que je ne pouvois vivre long-tems ſi je ne ſuivois leur conſeil, & que ſi je différois davantage à m'y réſoudre, il ne feroit plus tems de commencer. Cela étoit preſſant: je ne voulois point ſi-tôt ceſſer de vivre, & j'étois las de ſouffrir; d'ailleurs j'étois convaincu de leur expérience & de leur capacité. Enfin avec une certitude morale que je ne pouvois mieux faire que de les croire, je pris la réſolu-

tion de pratiquer exactement ce genre de vie, tout auſtere qu'il me paroiſſoit.

Je priai les médecins de m'apprendre préciſément de quelle maniere il falloit me gouverner. Ils me répondirent que je devois me traiter toujours comme un malade ; c'eſt-à-dire, ne prendre que de bonne nourriture & en petite quantité.

Il y avoit long-tems qu'ils m'avoient preſcrit la même choſe ; mais juſqu'alors je m'en étois moqué. Lorſque j'étois dégoûté des viandes qu'ils m'ordonnoient, je mangeois de toutes celles qu'ils m'avoient défendues, & me ſentant échauffé & altéré, je buvois du vin abondamment.

Cependant je ne m'en vantois pas ; j'étois du nombre de ces infirmes imprudens, qui ne pouvant se résoudre à faire tout ce qu'on leur ordonne pour leur santé, ne considerent pas qu'en trompant leurs médecins, ils se trompent beaucoup plus eux-mêmes.

Dès que j'eus pris le parti de croire les miens, & que je me fus mis en tête qu'il est honteux de n'avoir pas la force d'être sage, je m'accoutumai si bien à vivre sobrement que j'en contractai l'habitude sans peine & sans violence. Peu de tems après je me sentis soulagé ; &, ce qui paroîtra incroyable, c'est qu'au bout de l'année je ne m'apperçus pas seulement d'un amendement

dement qui me ſurprit, je fus encore parfaitement guéri de tous mes maux.

Lorſque je me vis rétabli, & que je commençai à goûter les douceurs de cette eſpece de réſurrection, je fis une infinité de réflexions ſur l'utilité du régime; j'en admirai la vertu, & compris que s'il avoit eu aſſez de pouvoir pour me guérir, il en auroit ſuffiſamment pour me préſerver des maladies auxquelles j'avois toujours été ſujet.

L'expérience que je venois de faire ne me permettant plus d'en douter, je commençai à m'appliquer à la connoiſſance des alimens qui m'étoient propres. Je voulus éprouver ſi tout ce que je trouvois à mon goût étoit

utile ou nuiſible à ma ſanté, & ſi le proverbe ne ment point, lorſqu'il dit que tout ce qui eſt agréable à la bouche eſt bon au cœur. Je connus que ceux qui le croyent ſe trompent, & qu'il n'eſt favorable qu'aux gens ſenſuels, pour excuſer l'imprudente complaiſance qu'ils ont pour tout ce qui flatte leur appéti.

Je ne pouvois autrefois me paſſer de boire à la glace; j'aimois les vins fumeux, les melons, toutes ſortes de fruits crus, les ſalades, les viandes ſalées, les ragoûts, la pâtiſſerie, & cependant tout cela m'incommodoit. Ainſi je ne fis plus cas du proverbe; & convaincu de ſa fauſſeté, je choiſis les vins & les viandes dont l'uſage convenoit à

mon tempérament. J'en proportionnois la quantité à la force de mon estomac ; je m'accoutumai à me passer des autres, & me fis une loi de demeurer toujours sur mon appétit, ensorte qu'il m'en restât toujours assez après mes repas, pour manger encore avec plaisir. Enfin je quittai entiérement la débauche, & fis vœu de continuer le reste de ma vie le régime que j'observe. Heureuse résolution dont la persévérance m'a délivré de toutes mes infirmités, qui sans elle étoient incurables! Je n'avois point passé d'année sans tomber au moins une fois dans une grande maladie, cela n'est plus arrivé depuis ce tems-là : au contraire, j'ai toujours été

ſain depuis que j'ai été ſobre.

La nourriture que je prends étant d'une qualité & d'une quantité juſtement ſuffiſante pour me nourrir, n'engendre point les mauvaiſes humeurs qui alterent les meilleurs tempéramens. Il eſt vrai qu'outre cette précaution, je n'en ai pas négligé une infinité d'autres. J'ai fait enforte de me préſerver du grand froid & du grand chaud. Je n'ai point fait d'exercices violens; je me ſuis exempté des veilles, & abſtenu des femmes; je n'ai point habité de lieux où l'on reſpire un mauvais air, & j'ai toujours évité avec un ſoin égal d'être expoſé au grand vent, & à l'exceſſive ardeur du ſoleil.

Tous ces ménagemens paroiſſent moralement impoſſibles aux gens qui n'ont point d'autres guides que leurs paſſions dans le commerce du monde, & cependant ne ſont point difficiles à pratiquer, lorſqu'on eſt aſſez raiſonnable pour préférer la conſervation de ſa ſanté à la volupté des ſens & à la néceſſité des affaires.

Je me ſuis encore fort bien trouvé de ne me point livrer au chagrin, en chaſſant de mon eſprit tout ce qui m'en pouvoit cauſer. J'ai employé toutes les forces de ma raiſon à modérer celles des paſſions dont l'impétuoſité déconcerte ſouvent l'harmonie des corps les mieux compoſés. Il eſt vrai que je n'ai pas

toujours été aſſez philoſophe ni aſſez prévoyant pour ne me pas trouver quelquefois dans quelqu'une des ſituations que je voulois éviter; mais ç'a été rarement, & le régime de la bouche qui eſt le principal qu'on doit obſerver, m'a garanti de toutes les ſuites fâcheuſes qu'auroient pu avoir mes petites irrégularités.

Il eſt certain que les paſſions ont moins d'empire, & cauſent moins de déſordre dans un corps réglé par la diete, que dans un autre qui donne à ſa bouche tout ce qu'elle deſire : Galien l'a dit avant moi. Je ne manquerois pas d'autorité pour ſoutenir cette opinion ; mais je ne veux alléguer que mon expé-

rience. Il m'a été impoſſible de ne pas ſouffrir quelquefois le froid & le chaud, & de réſiſter victorieuſement à tous les ſujets de chagrin qui ont traverſé ma vie ; cependant cela n'a point altéré ma ſanté, & je trouverois beaucoup de témoins, que bien des gens ont ſuccombé à des moindres fatigues du corps, & à de moindres peines d'eſprit.

Nous eûmes dans notre famille un procès de conſéquence contre des particuliers dont le crédit prévalut ſur notre bon droit. Un de mes freres & quelques-uns de mes parens, qui n'étant jamais incommodés des débauches, en faiſoient fréquemment, ne purent réſiſter au

chagrin que leur cauſa la perte de ce procès : elle fut ſuivie de celle de leur vie. Je ne fus pas moins ſenſible qu'eux à l'injuſtice qu'on nous rendit, mais je n'en mourus pas, & j'attribue leur perte & mon ſalut à la différente maniere dont nous vivions. Je fus dédommagé de cette diſgrace par la conſolation d'avoir pu m'empêcher d'y ſuccomber, & je ne doutai plus que les paſſions ne fuſſent moins violentes dans un homme ſobre que dans un qui ne l'eſt pas.

Je fis encore à ſoixante-dix ans une autre expérience de l'utilité de mon régime. Une affaire preſſante m'ayant obligé d'aller à la campagne, les chevaux de mon équipage allerent plus vîte que je ne voulois

voulois ; animés par les coups de fouet ils prirent le frein aux dents ; je versai & fus traîné assez loin, avant qu'on les pût arrêter. On me tira de mon carosse la tête cassée, un bras & une jambe démise, enfin dans un état pitoyable. Dès qu'on m'eut reconduit chez moi, on envoya chercher les médecins, qui ne crurent pas que je pusse vivre trois jours ; cependant ils résolurent de me faire saigner, pour prévenir la fiévre qui suit ordinairement un accident semblable à celui qui m'étoit arrivé. J'étois si certain que la vie réglée que je menois depuis long-tems, m'avoit empêché de contracter des humeurs dont je dusse craindre le mouvement, que je m'op-

poſai à leur ordonnance. Je me fis panſer la tête, je me fis remettre le bras & la jambe, je ſouffris qu'on me frotât de quelques huiles ſpécifiques pour les contuſions, & ſans autres remédes, je fus bien tôt guéri, au grand étonnement des médecins & de tous ceux qui me connoiſſoient. J'infere de-là que la vie réglée eſt un excellent préſervatif contre les maux qui arrivent naturellement, & que la débauche produit des effets contraires.

Il y a environ quatre ans que je fus ſollicité puiſſamment à faire une choſe qui penſa me coûter cher. Mes proches que j'aime, & qui ont pour moi une véritable tendreſſe : mes amis pour qui

j'ai toujours eu de la complaifance ; enfin les médecins qui font ordinairement les oracles de la fanté, fe joignirent tous enfemble pour me perfuader que je mangeois trop peu, que la nourriture que je prenois n'étoit pas fuffifante dans un âge auffi avancé qu'étoit le mien, & que je ne devois pas feulement foutenir ma vie, mais qu'il falloit encore en augmenter la vigueur, en mangeant un peu plus que je ne faifois. J'eus beau leur repréfenter que la nature fe contente de peu, que ce peu m'ayant confervé depuis fi long-tems, cette habitude étoit paffée chez moi en nature ; qu'il étoit plus raifonnable que la chaleur naturelle diminuant à proportion que

l'âge augmente, je diminuaſſe auſſi l'emploi que je donnois à mon eſtomac.

Pour donner plus de force à mon opinion, je leur alléguois le proverbe qui dit : *Qui mange peu, mange beaucoup*, c'eſt-à-dire, que pour avoir beſoin plus long-tems de nourriture, il en faut prendre frugalement. Je leur diſois auſſi que ce qu'on laiſſe du repas dont on mangeroit encore, nous fait plus de bien que ce que nous avons déjà mangé. Tout cela ne les perſuada pas. Laſſé de leur opiniâtreté, je fus obligé de les ſatisfaire. Ainſi ayant accoutumé de prendre en pain, ſoupe, jaunes-d'œufs & viandes, la peſanteur de douze onces, j'augmentai ce poids juſ-

qu'à quatorze, & buvant quatorze onces peſant de vin, j'en augmentai la doſe juſqu'au poids de ſeize.

Cette augmentation de nourriture me fut ſi funeſte, que de fort guai que j'étois, je commençai à devenir triſte & de mauvaiſe humeur ; tout me chagrinoit, je me mettois en colere pour le moindre ſujet, & l'on ne pouvoit vivre avec moi. Au bout de douze jours j'eus une furieuſe colique qui me dura vingt-quatre heures, à laquelle ſuccéda une fiévre continue qui me tourmenta trente-cinq jours de ſuite, & qui dans les premiers m'agita ſi cruellement, qu'il me fut impoſſible pendant tout ce tems-là de dormir l'eſpace d'un quart-d'heure.

Il ne faut pas demander ſi l'on déſeſpéra de ma vie, & ſi l'on ſe repentit du conſeil qu'on m'avoit donné : on me crut pluſieurs fois prêt à rendre l'ame ; cependant je me tirai d'affaire, quoique je fuſſe âgé de ſoixante-dix-huit ans, & que nous fuſſions dans un hiver plus rude qu'il n'a coutume de l'être dans notre climat.

Rien ne me tira de ce péril, que le régime que j'obſervois depuis long-tems. Il m'avoit empêché de contracter les mauvaiſes humeurs dont ſont accablées dans leur vieilleſſe, les perſonnes qui n'ont pas la précaution de ſe ménager quand ils ſont jeunes. Je ne me trouvai point le vieux levain de ces humeurs ; &

n'ayant à combattre que les nouvelles engendrées par cette petite augmentation d'alimens, je résistai & surmontai mon mal malgré toute sa violence.

On peut juger par cette maladie & par ma convalescence, ce que peuvent sur nous le régime qui me préserva de la mort, & la réplétion qui en si peu de jours me mit à l'extrémité. Il est probable que, l'ordre étant nécessaire pour la conservation de l'Univers, & notre vie corporelle n'étant autre chose qu'une harmonie, & une parfaite intelligence entre les qualités élémentaires dont nous sommes composés, nous ne pouvons long-tems exister en menant une vie déréglée, qui ne peut engendrer que de la corruption.

L'ordre eſt ſi utile qu'on ne ſauroit trop l'obſerver en toutes choſes. C'eſt par ſon moyen que nous arrivons à la perfection des arts ; c'eſt lui qui nous facilite l'acquiſition des ſciences. Il rend les armées victorieuſes, il entretient la police dans les Villes, & la concorde dans les familles, il rend les états floriſſans, enfin il eſt le ſoutien & le conſervateur de la vie civile & naturelle, & le meilleur reméde qu'on puiſſe apporter à tous les maux généraux & particuliers.

Quand un médecin déſintéreſſé va voir un malade, qu'il ſe ſouvienne de lui recommander la diéte ; qu'il ordonne ſur-tout le régime au convaleſcent. Il eſt certain que, ſi

tout le monde vivoit réglément & frugalement, il y auroit si peu d'infirmes, qu'on n'auroit presque point besoin de remédes. On seroit soi-même son médecin, & l'on seroit convaincu qu'on n'en peut avoir un meilleur. On a beau étudier le tempérament d'un homme, chacun, s'il veut s'y appliquer, connoîtra toujours mieux le sien que celui d'un autre; chacun fera une infinité d'expériences qu'on ne peut faire pour lui, & jugera mieux que personne de la force de son estomac, & des alimens qui lui conviennent. Car, encore une fois, il est presqu'impossible de bien connoître le tempérament d'autrui, les constitutions des hommes étant aussi diffé-

rentes que leurs viſages.

Qui croiroit que le vin vieux m'eſt nuiſible, & que le nouveau m'eſt ſalutaire ? Que des choſes qu'on croit échauffantes, me rafraîchiſſent & me fortifient ? Quel médecin m'auroit fait remarquer ces effets ſi peu communs dans la plûpart des corps & ſi contraires à l'opinion vulgaire, puiſque j'ai eu tant de peine à en découvrir les cauſes après une infinité d'expériences.

L'homme ne pouvant donc avoir de meilleur médecin que ſoi-même, ni de préſervatif plus ſouverain que le régime, chacun devroit ſuivre mon exemple, c'eſt-à-dire, s'appliquer à ſe connoître, & régler ſa vie au niveau de la raiſon.

Je ne diſconviens pas qu'un

médecin ne ſoit quelquefois néceſſaire. Il y a des maux dont la précaution échappe à la prudence humaine. Il arrive des accidens qu'on ne peut éviter, & qui nous accablent de telle maniere, qu'ils ôtent à notre jugement la liberté qu'il faut qu'il ait pour nous ſoulager. Alors c'eſt être fou que de ſe fier entiérement à la nature : il faut lui aider, il faut avoir recours à quelqu'un.

Si la préſence d'un ami qui vient voir un malade pour lui témoigner la part qu'il prend à ſon mal, le conſole & le réjouit autant qu'un homme qui ſouffre en eſt capable, à plus forte raiſon la viſite d'un médecin doit être agréable, étant un ami dont les conſeils & les ſoins nous font eſ-

pérer le prompt retour de notre ſanté. Mais pour entretenir cette ſanté, il ne faut point d'autres ſecours que la vie ſobre & réglée. C'eſt une médecine ſpécifique & naturelle qui conſerve l'homme, quelque délicat qu'il ſoit, & le fait vivre juſqu'à plus de cent ans, lui épargne les douleurs d'une diſſolution forcée, le laiſſe mourir doucement quand l'humide radical eſt conſumé, qui enfin a les propriétés qu'on s'imagine dans l'or potable & dans l'élixir que bien des gens cherchent inutilement.

Mais malheureuſement la plûpart des hommes ſe laiſſent ſéduire par les charmes de la volupté. Ils n'ont pas la force de manquer de complaiſance

pour leurs appétits; convaincus par leurs préjugés, qu'ils ne peuvent s'empêcher de les ſatisfaire ſans qu'il en coûte trop à leurs plaiſirs, ils ſe font des ſyſtêmes pour ſe perſuader qu'il vaut mieux vivre dix ans de moins, que de ſe contraindre & ſe priver de tout ce qui s'offre à leur convoitiſe.

Hélas! ils ne connoiſſent pas le prix de dix années d'une vie ſaine dans un âge où l'homme peut jouir de toute ſa raiſon & profiter de toutes ſes expériences, dans un âge où l'homme peut paroître véritablement homme par ſa ſageſſe & par ſa conduite, enfin dans un tems où il eſt en état de recueillir les fruits de ſes études & de ſes travaux.

Pour ne parler que des

ſciences, il eſt certain que les meilleurs livres que nous avons ont été composés dans ces dix dernieres années que les débauchés mépriſent, & que les eſprits ſe perfectionnant à meſure que les corps vieilliſſent, les ſciences & les arts auroient beaucoup perdu, ſi tous les grands-hommes qui en ont fait profeſſion, avoient abrégé leurs jours de dix ans. Pour moi je juge à propos de reculer autant que je pourai le terme fatal du tombeau. Si je n'avois pas été de ce ſentiment, je n'aurois pas achevé pluſieurs ouvrages qui feront plaiſir & feront utiles à ma poſtérité.

Les gens ſenſuels diſent encore que la vie réglée eſt impoſſible à pratiquer. Je leur

répond à cela que Galien, qui fut un si grand homme, la choisit pour lui-même, & la conseilla comme la meilleure. Platon, Cicéron, Isocrate, & quantité d'hommes illustres des siécles passés, l'embrasserent; & de notre tems le pape Paul Farneze, le cardinal Bembe, & deux de nos Doges, Lando & Donato l'ont pratiquée & sont parvenus à une extrême vieillesse. J'en pourrois citer encore d'autres d'une moindre naissance, que j'ai connus; mais l'ayant moi-même observée, je ne puis, ce me semble, alléguer un exemple plus convainquant, qu'elle n'est pas impraticable, & que la plus grande peine qu'elle fait, est

de s'y réſoudre & de la commencer.

On m'objectera que Platon, tout ſobre qu'il étoit, n'a pas laiſſé de dire qu'un homme dévoué au gouvernement de ſa république, a peine à mener une vie parfaitement réglée, étant ſouvent obligé, pour le ſervice de l'état, de s'expoſer aux rigueurs du tems, aux fatigues des voyages, à manger ce qu'on trouve. Cela eſt vrai; mais je ſoutiens que ce ne ſont pas des choſes ſuffiſantes pour faire mourir, quand celui qui s'y trouve obligé, a coutume de manger frugalement. Il n'y a point d'homme, en quelque paſſe qu'il ſoit, qui ne puiſſe s'empêcher de trop manger, & qui ne doive

doive se garantir des maux que cause la replétion. Ceux qui sont chargés de la direction des affaires publiques, y sont même plus obligés que les autres. Où il n'y va point de la gloire de leur patrie, il ne leur est pas permis de se sacrifier; ils doivent se conserver pour la servir, & s'ils suivent ma méthode, il est certain qu'ils se garantiroit des maladies que le chaud, le froid, la fatigue leur pourroient causer, ou que s'ils en sont incommodés, ils ne le seront que légérement.

On pourroit m'objecter encore que tel qui se nourrit comme un malade étant sain, doit être embarrassé de sa nourriture, lorsqu'il lui survient quelque maladie. A cela

je dirai que la nature qui conſerve tant qu'elle peut tout ce qui a l'être, nous aprend elle-même comment nous devons nous gouverner en ces tems-là. Elle commence par nous ôter tout-à-fait l'appétit, afin que nous mangions très-peu ou point du tout. Que le malade ait été juſqu'alors ſobre ou déréglé, il ne doit uſer que d'alimens propres à l'état où il ſe trouve, comme de bouillons, de gelée, de cordiaux, de tiſanes, &c. Lorſque ſa convaleſcence lui permet une nourriture plus ſolide, il doit en prendre encore moins qu'il n'avoit coutume avant ſa maladie, & malgré ſon appétit, ménager les forces de ſon eſtomac juſqu'à ſa parfaite guériſon. S'il faiſoit autrement,

il surchargeroit la nature, & retomberoit infailliblement dans le péril d'où il sort. Mais outre cela je ne crains point de dire, que celui qui observe une vie frugale & réglée ne sauroit être malade, ou ne peut le devenir que fort rarement, & pour peu de tems. Cette conduite nous préserve des humeurs qui causent nos infirmités; elle nous garantit par conséquent des maux qu'elles engendrent: le défaut de la cause empêche physiquement la production de l'effet, & l'effet ne peut être dangereux, quand la cause est foible & légere.

Puisque la sobriété sert de frein aux passions, qu'elle conserve notre santé, qu'elle est aussi sainte qu'utile, ne de-

vroit-elle pas être ſuivie & embraſſée par tous les hommes ? L'amour propre bien entendu nous la conſeille : elle n'eſt ni impoſſible ni difficile, & la maniere dont je vis n'en doit rebuter perſonne ; car je ne prétends pas perſuader que tout le monde ſoit obligé de manger auſſi peu que moi, ou ſe prive de bien des choſes dont je n'uſe point. Je mange très-peu, parce que mon eſtomac eſt délicat, & je m'abſtiens de certains mets, parce qu'ils me ſont contraires. Ceux à qui ils ne nuiſent pas ne ſont point obligés de s'en priver : il leur eſt permis de s'en ſervir, mais ils doivent s'abſtenir de manger trop de ce qui leur eſt bon ; parce qu'il leur devient pernicieux, quand l'eſ-

tomac surchargé ne peut le digérer facilement. Enfin celui à qui rien ne fait mal, n'a pas besoin d'examiner la qualité des alimens : il faut seulement qu'il s'observe sur la quantité qu'il en prend.

Il est inutile qu'on me dise qu'il se trouve des gens qui, ne se refusant rien, vivent cependant sans infirmités aussi long-tems que les plus sobres. Cela est rare, incertain, dangereux, & pour ainsi dire miraculeux. Les exemples qu'on en a ne justifient point la conduite des personnes qui comptent sur un pareil bonheur, & qui sont ordinairement les dupes de leur bonne constitution. Il est plus sûr qu'un vieillard infirme vive long-tems en observant un bon régime,

qu'un jeune homme vigoureux & sain qui fait toujours bonne chere.

Cependant il est certain qu'une bonne complexion, entretenue par une vie réglée, menera son homme plus loin qu'une autre moins forte & ménagée avec un soin égal. Dieu & la nature peuvent faire des corps assez robustes, pour être à l'épreuve de tout ce qui nous est contraire, comme j'ai vu à Venise le procurateur *Thomas Contarini*, & à Padoue le chevalier *Antonio Capo-di-Vaca*; mais entre mille, à peine s'en trouve-t'il un comme ceux-là. Tous les autres qui voudront vivre longtems & sainement, mourir sans agonie & par pure dissolution, qui voudront enfin jouir des

avantages d'une heureuſe vieilleſſe n'en viendront jamais à bout ſans la ſobriété.

Elle ſeule entretient le tempérament ſans altération ; elle n'engendre que des humeurs douces & bénignes, qui n'envoyant point de vapeurs au cerveau laiſſent à l'eſprit le parfait uſage des organes, & ne l'empêchent point de s'élever de la contemplation des merveilles de l'univers, à la conſidération de la puiſſance de ſon Créateur. L'homme ne peut profiter du plaiſir infini de ces belles réflexions, quand ſa tête eſt remplie des vapeurs du vin & des viandes. Sont-elles diſſipées ? il comprend aiſément, il remarque, il diſcerne mille choſes agréables, qu'il n'auroit jamais ni con-

nues, ni comprises dans une autre état. Il peut connoître alors la fausseté des plaisirs que la volupté promet, les biens réels dont la vertu nous comble, & le malheur de ceux qu'une fatale illusion rend idolâtres de leurs passions.

Les trois plus dangereuses sont le plaisir du goût, la recherche des honneurs, la possession des richesses. Ces désirs s'augmentent avec l'âge dans les vieillards, qui ayant toujours mené une vie déréglée ont laissé prendre racine à leurs passions dans la jeunesse & dans l'âge viril. L'homme sage n'attend pas si tard à se corriger : il entreprend de bonne heure une guerre contre ses passions, dont on n'obtient la victoire qu'après plusieurs

ſieurs combats, & la vertu qu'il fait triompher, le couronne lui-même à ſon tour, en lui attirant les faveurs du ciel & l'eſtime de tout le monde.

Se voit-il prêt de payer le tribut qu'il doit à la nature ? Plein de reconnoiſſance des graces qu'il a déja reçues de Dieu, il en eſpere encore de ſa miſéricorde : il n'eſt point effrayé des ſupplices éternels que méritent ceux, qui par leurs débauches attentent ſur leur propre vie ; il meurt ſans regret, parce qu'il ne peut pas toujours vivre ; il ſe fait une raiſon qui adoucit l'amertume de cette fâcheuſe néceſſité ; enfin il quitte le monde généreuſement, lorſqu'un grand nombre d'heureuſes années l'ont laiſſé jouir aſſez long-tems de

ſa vertu & de ſa réputation ; & qu'il conſidere que de plusieurs milliers d'hommes à peine s'en trouve-t-il un ſeul, qui vivant autrement qu'il n'a fait, reſte ſi long-tems ſur la terre.

Il ſe conſole d'autant plus aiſément, que cette ſéparation ſe fait ſans violence, ſans douleur, ſans fiévre ; il finit doucement à meſure que finit l'humide radical ; il s'éteint comme une lampe qui n'a plus d'huile, & ſans délire & ſans convulſions, il paſſe de cette vie périſſable, à celle dont l'éternelle félicité eſt la récompenſe des gens de bien.

O ſainte & heureuſe vie réglée que tu es digne d'eſtime, & que tu mérites d'être préférée à celle qui t'eſt contraire ! Il ne faut que réfléchir aux dif-

férens effets de l'une & de l'autre pour connoître quels ſont tes avantages, quoiqu'il ſemble que ton nom ſeul devroit ſuffire pour t'attirer la préférence que tu mérites. Les ſyllabes qui compoſent *vie réglée*, *ſobriété*, n'ont-elles pas une ſignification & un ſon plus agréables que *gourmandiſe* & *crapule*? J'y trouve autant de différence, qu'entre le nom d'*Ange* & celui de *Diable*.

J'ai expliqué les raiſons qui me firent quitter la débauche & qui me déterminerent à la ſobriété : j'ai dit la maniere dont je la pratique, l'avantage que j'en retire, & l'utilité qu'elle apporte à tous ceux qui en font profeſſion. Je veux parler préſentement aux perſonnes qui s'imaginent qu'il n'eſt point

avantageux de parvenir à la vieilleſſe, parce qu'elles croyent que paſſé ſoixante-dix ans la vie n'eſt que langueur, infirmité, miſere. Je commence par les aſſurer qu'ils ſe trompent, & que je trouve l'âge où je ſuis, quoique bien plus avancé, le plus agréable & le plus beau de ma vie.

Pour ſavoir ſi j'ai raiſon, il faut examiner comment j'emploie le tems, quels ſont mes plaiſirs & mes occupations ordinaires, & en prendre à témoin tous ceux qui me connoiſſent. Ils certifieront unanimement que la vie que je mene n'eſt pas une vie morte ou languiſſante, mais une vie auſſi heureuſe qu'on la puiſſe ſouhaiter en ce monde.

Ils diront que ma vigueur

eſt encore aſſez grande à quatre-vingt-trois ans pour monter ſeul à cheval ſans avantage; que non-ſeulement je deſcends hardiment un eſcalier, mais encore une montagne toute entiere de mon pied; que je ſuis toujours gai, toujours content, toujours de belle humeur, nourriſſant intérieurement une heureuſe paix, dont la douceur & la ſérénité paroiſſent en tout tems ſur mon viſage.

Ils ſavent outre cela qu'il ne tient qu'à moi de paſſer fort agréablement le tems, n'ayant rien qui n'empêche de goûter tous les plaiſirs d'une honnête ſociété avec pluſieurs perſonnes d'eſprit & de mérite. Quand je veux être ſans compagnie, je lis de bons livres

que je quitte quelquefois pour écrire, cherchant toujours l'occaſion d'être utile au public, & de rendre ſervice au particulier autant qu'il m'eſt poſſible. Je fais tout cela ſans peine, & dans les tems que je deſtine à ces occupations.

Je loge dans une maiſon, qui, outre qu'elle eſt bâtie dans le plus beau quartier de Padoue, peut être conſidérée comme une des plus commodes de cette ville. Je m'y ſuis fait des appartemens pour l'Hiver & pour l'Eté : ils me ſervent d'aſyle contre le grand chaud & contre le grand froid. Je me promene dans mes jardins, le long de mes canaux & de mes eſpaliers, où je trouve toujours quelque petite choſe à faire qui m'occupe & me divertit.

Je paſſe les mois d'Avril, de Mai, de Septembre & d'Octobre à ma maiſon de Campagne. Elle eſt dans la plus belle ſituation qu'on ſe puiſſe imaginer ; l'air y eſt bon, les avenues en ſont belles, les jardins magnifiques, les eaux claires & abondantes, & cette demeure peut paſſer pour un ſéjour charmant. Quand j'y ſuis, je prends quelquefois le divertiſſement de la chaſſe, mais d'une chaſſe qui convient à mon âge, comme celle du chien couchant & des baſſets.

Je vais quelquefois me promener de mon pied à mon village, dont toutes les rues aboutiſſent à une grande place, au milieu de laquelle eſt une égliſe aſſez propre, & aſſez ſpacieuſe pour l'étendue de la paroiſſe.

Ce village eſt traverſé d'une petite riviere, & ſon territoire eſt embelli de tous côtés, de champs fertiles & très-bien cultivés, y ayant à preſent un nombre conſidérable d'habitans. Cela n'étoit pas ainſi autrefois; c'étoit un lieu marécageux, où l'on reſpiroit un air ſi mauvais, que ce ſéjour étoit moins propre aux hommes qu'aux grenouilles & aux crapaux. Je m'aviſai d'en faigner le terrein, enſorte qu'étant deſſéché, & l'air y étant devenu meilleur, il s'y eſt établi pluſieurs familles qui ont fort peuplé ce lieu, où je puis dire que j'ai donné au Seigneur un temple, des autels, & des cœurs pour l'adorer: Réflexion qui me fait un extrême plaiſir toutes les fois que j'y penſe.

Je vais quelquefois rendre visite à mes amis dans les villes voisines : ils me procurent la connoissance des habiles gens qui s'y trouvent. Je m'entretiens avec eux d'architecture, de peinture, de sculpture, de mathématique, d'agriculture. Ce sont des sciences pour lesquelles j'ai eu toute ma vie une inclination d'autant plus facile à contenter, qu'elles sont fort en régne dans mon siécle.

Je vois avec curiosité les ouvrages nouveaux ; je me fais un nouveau plaisir de revoir ceux que j'ai déjà vus, & j'apprends toujours quelque chose que je suis bien aise de savoir.

Je visite les édifices publics, les palais les jardins, les antiquités, les places, les égli-

ſes, les fortifications, n'oubliant aucun endroit où je puiſſe contenter ma curioſité, ou acquérir quelque nouvelle connoiſſance.

Ce qui me charme le plus dans mes petits voyages, ce ſont les diverſes perſpectives des lieux par où je paſſe. Les plaines, les montagnes, les ruiſſeaux, les châteaux, les villages, ſont autant d'objets qui s'offrent agréablement à mes yeux : tous ces différens points de vûe m'enchantent.

Enfin les plaiſirs que je prends ne ſont point imparfaits par la foibleſſe des organes. Je vois & j'entends auſſi bien que j'aye jamais fait : tous mes ſens ſont auſſi libres, & auſſi complets qu'ils ayent jamais été, particuliérement le goût

que j'ai meilleur avec le peu que je mange à préſent, que je ne l'avois lorſque j'étois eſclave des voluptés de la table.

Le changement de lit ne m'empêche point de dormir; je dors par-tout tranquillement, & ſi je rêve, je ne fais que des ſonges agréables.

Je vois avec une extrême ſatisfaction la fin d'un travail ſi important à cet état, qui a rendu fertiles tant de lieux juſqu'alors incultes & inutiles: choſe que je n'eſpérois point devoir achevée, ſachant combien les Républiques ont de peine à commencer & à continuer des entrepriſes d'une ſi grande dépenſe, & ſi difficiles à exécuter. J'ai été ſur les lieux pendant deux mois avec les commiſſaires qui ont eu

l'inspection de ces travaux, & cela pendant les plus grandes chaleurs de l'Eté : cependant, grace au régime, mon unique préservatif, le mauvais air des marais, ni la fatigue ne m'ont point incommodé.

Voilà quelles sont les occupations & les plaisirs de ma vieillesse, qui est, Dieu merci, délivrée des troubles de l'ame, & des infirmités du corps, dont sont accablés tant de pauvres vieillards caterreux & caducs, & tant de jeunes gens qui font pitié.

S'il m'est permis de citer des bagatelles en traitant un sujet comme celui-ci, je dirai qu'à l'âge de quatre-vingt-trois ans, la vie sobre m'a conservé assez de liberté d'esprit, & assez de gaieté, pour composer une

piéce de théatre, qui, sans choquer les bonnes mœurs, est fort divertissante. La Comédie est ordinairement un fruit du jeune âge, comme la Tragédie en est un de la vieillesse; celle-ci ayant plus de rapport par son sérieux à l'âge mûr, & l'autre étant par son enjouement plus conforme à l'adolescence. Si l'antiquité a donné tant de louanges, & tant admiré un Poëte Grec,(1) pour avoir à soixante-treize ans composé une Tragédie, qui est un poëme grave & sérieux, suis-je moins digne d'admiration, & doit-on me trouver moins heureux d'avoir composé une Comédie, qui est une piece réjouissante, ayant dix ans plus que n'avoit cet auteur? Je suis certain qu'avec les dix an-

(1) Sophocle.

nées qu'il avoit de moins, il n'étoit ni en meilleure ſanté, ni de meilleure humeur que moi.

Enfin, pour comble de bonheur, je me vois, pour ainſi dire, immortaliſer, & renaître par le grand nombre de mes deſcendans. Je n'en trouve pas ſeulement deux ou trois, quand je rentre chez moi ; cela va juſqu'à onze petits fils, dont l'aîné eſt âgé de dix-huit ans, & le plus jeune de deux, tous enfans d'un même pere & d'une même mere, tous ſains, tous bien faits & d'une belle eſpérance. Je m'amuſe à badiner avec les cadets, les enfans depuis trois juſqu'à cinq ans étant ordinairement de petits bouffons aſſez divertiſſans. Ceux qui ſont plus âgés

me tiennent meilleure compagnie; je les fais ſouvent chanter & jouer des inſtrumens; je me mêle quelquefois dans leurs concerts, & j'oſe dire que je chante, & que je ſoutiens ma voix mieux que je n'ai jamais fait.

Cela s'appelle-t-il une vieilleſſe incommode & caduque, comme diſent ceux qui prétendent qu'on ne vît plus qu'à demi après 70 ans? Ils me croiront, s'ils veulent, mais en vérité je ne changerois pas d'âge & de vie contre la plus floriſſante jeuneſſe qui ne refuſe rien à ſes ſens, étant ſûr qu'elle eſt ſujette à une infinité de maux qui lui peuvent cauſer la mort.

Je me ſouviens de toutes les folies que je faiſois dans ma jeuneſſe, j'en connois par-

faitement le danger & l'imprudence. Je ſais avec quelle rapidité les jeunes gens ſont entraînés par leurs paſſions, & combien ils préſument de leurs forces. Il ſemble qu'ils ayent de bons garans de la durée de leur vie : ils s'expoſent témérairement à la perdre, comme ſi elle leur étoit à charge ; ils donnent tête baiſſée dans tout ce que la concupiſcence leur inſpire ; il faut qu'ils ſe contentent, à quelque prix que ce ſoit, ſans s'appercevoir qu'ils groſſiſſent continuellement un levain d'infirmités qui leur doit faire des jours malheureux, & avancer l'heure de leur mort.

De ces deux choſes, l'une eſt cruelle, l'autre eſt horrible & inſupportable à tous les

hommes ſenſuels, particuliérement aux jeunes gens qui penſent avoir plus de droit à la vie que les autres, & aux libertins qui ne ſont point aſſez aveuglés pour ſe flatter que Dieu laiſſera le vice impuni.

Pour moi, grace au ciel, je me trouve exempt des juſtes frayeurs qui doivent les allarmer, lorſqu'ils ſont capables de réflexion. En premier lieu, je ſuis aſſuré que je ne tomberai point malade, parce que j'ai ſoin de prévenir les infirmités par la diéte. Secondement, l'âge qui m'approche de la mort, m'apprend à me réſoudre ſans peine à une choſe inévitable, de laquelle il n'y a jamais eu d'homme qui ait pu ſe garantir. C'eſt une folie de craindre ce qu'on ne peut évi-

ter; mais j'eſpere, lorſque j'en ſerai là, que les mérites de Jeſus-Chriſt ne me ſeront pas inutiles; & cependant ſi je conviens que je dois mourir, je ne laiſſe pas d'être perſuadé que ce ne ſera de long-tems, étant certain que cet anéantiſſement ne ſauroit arriver que par la conſommation de l'humide radical uſé par la vieilleſſe.

La vie réglée que j'obſerve ne laiſſe à la mort que cet unique moyen de me détruire. Les humeurs de mon corps ne peuvent me faire plus de mal que m'en firent les qualités élémentaires qui régnoient dans la nature lors de ma naiſſance. Je ne ſuis pas aſſez ſtupide pour ne pas comprendre qu'ayant eu un commencement, je dois

avoir une fin ; mais puiſqu'il faut mourir, la mort la moins terrible eſt ſans doute celle qui arrive par la diſſolution naturelle des parties qui nous compoſent. La nature ayant elle-même formé les nœuds de notre vie, peut auſſi les délier avec moins de peine, & attendre plus tard à faire cet office, que les maladies qui les rompent avec violence, & qui ne peuvent nous arriver que par des cauſes étrangeres, puiſque rien n'eſt plus contraire à la nature que ce qui contribue à nous détruire.

Lorſqu'on approche de ſa fin, on ſent peu à peu diminuer ſes forces ; les organes & toutes nos facultés s'affoibliſſent. On ne ſauroit plus marcher, on a peine à parler ;

le jugement & la mémoire baiſſent, on devient aveugle, ſourd, voûté, enfin on voit que la machine s'uſe par-tout. Dieu merci, je ne ſuis pas encore en cet état: je dois me flater au contraire que mon ame ſe trouve ſi bien dans mon corps, où elle ne rencontre que paix, union & concorde (malgré les qualités différentes des humeurs qui nous compoſent, & les diverſes inclinations que produiſent les ſens), qu'elle ne voudra pas ſi-tôt s'en ſéparer, & qu'il ſera beſoin de beaucoup de tems pour l'y réſoudre.

Enfin je ſuis aſſuré que j'ai encore pluſieurs années à vivre en ſanté, & que je jouirai long-tems de la douceur d'être au monde, qui certainement

est bien agréable, lorsqu'on en fait profiter. J'espere d'en trouver encore plus dans l'autre vie, & j'aurai toutes ces obligations aux vertus du régime, à qui je dois la victoire que j'ai remportée sur mes passions. Il n'y a personne qui ne puisse espérer le même bonheur, s'il veut vivre comme j'ai vécu.

La vie sobre étant donc si heureuse, son nom si beau, sa possession si utile, il ne me reste plus, après tout ce que j'ai dit, que de conjurer tous les hommes pour l'amour d'eux mêmes de mettre à profit un trésor de vie, qui étant ici-bas le plus précieux de tous les biens, mérite qu'on le cherche quand on ne l'a pas, & qu'on le conserve quand on l'a.

C'eſt cette divine ſobriété, toujours agréable à Dieu, toujours amie de la nature. Elle eſt fille de la raiſon, ſœur de toutes les vertus, compagne de la tempérance, toujours gaie, toujours modeſte, toujours ſage & réglée dans ſes opérations. Elle eſt la racine de la vie, de la joie, de la ſanté, de l'induſtrie, & de tout ce qui eſt digne de l'occupation d'un eſprit bien fait. Elle a pour appui les loix naturelles & divines. Lorſqu'elle régne, la réplétion, les déſordres, les mauvaiſes habitudes, les humeurs ſuperfluës, les indigeſtions, les fiévres, les douleurs, les appréhenſions de la mort ne mêlent point de dégoût ni d'amertume à nos plaiſirs.

Sa félicité nous invite à l'acquérir, sa beauté nous y doit engager. Elle nous offre la durée de notre être mortel; elle est la fidelle gardienne de la vie de l'homme riche ou pauvre, vieux ou jeune, de quelque sexe qu'il puisse être. Elle apprend au riche à ne point abuser de son opulence, au pauvre à souffrir patiemment les incommodités de la pauvreté, à l'homme la sagesse, à la femme la chasteté, aux vieillards le secret d'éloigner la mort, aux jeunes gens le moyen de jouir long-tems de la vie. Elle décrasse la rouille des sens, rend le corps vigoureux, l'esprit net, l'ame belle, la mémoire heureuse, les mouvemens libres, les actions justes. C'est par elle que

l'eſprit ſe dégageant de la matiere jouit d'une plus grande liberté, & que le ſang coule doucement dans les veines, ſans rencontrer d'obſtacle à ſa circulation. C'eſt par elle enfin que toutes les puiſſances du corps & de l'ame s'entretiennent dans une parfaite union, que rien ne peut déconcerter que ſon contraire.

O ſainte & ſalutaire ſobrieté! puiſſant ſecours de la nature! nourrice de la vie! véritable médecine du corps & de l'ame! Combien l'homme doit-il te donner de louanges, & ſentir de reconnoiſſance de tes bienfaits, puiſque tu lui fournis des moyens de gagner le ciel, & de conſerver ſur la terre ſa vie & ſa ſanté.

Mais

Mais n'ayant pas dessein de faire un plus long panégyrique de cette vertu, je finis & veux encore être sobre sur cette matiere, non pas parce que j'en ai assez dit, mais afin d'en dire une autrefois davantage.

---

## II. DISCOURS.

## *DE LA MANIERE DE corriger un mauvais Tempérament.*

PLusieurs personnes dont la foible constitution a besoin d'un grand ménagement, s'étant bien trouvées de ce que j'ai écrit touchant la sobriété : l'expérience qu'elles ont fait de l'utilité de mes conseils, & la reconnoissance qu'elles en ont,

m'encouragent à reprendre la plume, pour perſuader ceux que les excès n'incommodent point, qu'ils ont tort de ſe confier en la force de leur tempérament.

Quelque bien compoſé qu'il ſoit, il ne tient bon que juſqu'à un certain âge : ces gens-là ordinairement n'ont pas atteint ſoixante ans, qu'ils tombent tout à coup, & ſe ſentent accablés de diverſes maladies. Les uns deviennent goutteux, hydropiques, caterreux : les autres ſont ſujets aux coliques, à la pierre, aux hémorrhoïdes, enfin à une infinité de maux qui ne leur arriveroient point s'ils avoient eu la précaution de ſe conſerver dans leur jeuneſſe. S'ils meurent infirmes à quatre-vingt ans ; ils auroient

vécu sains jusqu'à cent, & auroient fourni la carriére que la nature a ouverte à tous les hommes.

Il est croyable que cette mere commune souhaite que tous ses enfans vivent du moins un siecle entier ; & puisque plusieurs d'entr'eux ont été jusques-là, pourquoi les autres ne seroient-ils pas en droit d'espérer le même avantage ?

Je ne disconviens pas que nous ne soyons sujets aux influences des astres qui président à notre naissance. Leurs aspects bons ou mauvais affoiblissent ou fortifient les ressorts de notre vie ; mais l'homme étant doué de jugement & de raison doit réparer par une sage conduite, le tort que

lui fait ſon étoile ; il peut prolonger ſes jours par le moyen de la ſobriété, auſſi long-tems que s'il étoit né fort robuſte & fort vigoureux. La prudence prévient & corrige la malignité des planettes ; elles nous donnent de certaines inclinations ; elles nous portent à certaines choſes, mais elles ne nous y forcent pas ; nous pouvons leur réſiſter, & c'eſt en ce ſens-là que le ſage eſt au-deſſus des aſtres.

Je ſuis né fort bilieux, & par conſéquent fort prompt ; je m'emportois autrefois pour le moindre ſujet, je bruſquois tout le monde, & j'étois ſi inſupportable, que beaucoup d'honnêtes gens évitoient de me fréquenter. Je m'apperçus du tort que je me

faisois ; je connus que la colere est une véritable folie, qu'elle nous trouble le jugement, qu'elle nous emporte hors de nous-même, & que la seule différence entre un homme qu'elle possede & un fou furieux, est que celui-ci a perdu l'esprit pour toujours, & que l'autre ne le perd que par intervalles. La vie sobre ma guéri de cette frénésie ; par son secours je suis devenu si modéré & tellement maître de cette passion, qu'on ne s'apperçoit plus qu'elle soit née avec moi.

On peut de même, avec la raison & la vie réglée, corriger un mauvais tempérament, & malgré la délicatesse de sa complexion, vivre long-tems en bonne santé. Je ne

pouvois paſſer quarante ans, ſi j'avois ſuivi toutes mes inclinations ; cependant me voici dans ma quatre-vingt-ſixieme année. Si les longues & dangereuſes maladies que j'ai eues dans ma jeuneſſe n'avoient pas conſumé beaucoup de l'humide radical, dont la perte eſt irréparable, je ſerois aſſuré d'achever le ſiécle de ma vie ; mais ſi je ne m'en flatte pas tout-à-fait, je trouve que c'eſt toujours beaucoup d'avoir vécu quarante-ſix ans plus que je ne devois eſpérer de vivre, & que dans ma vieilleſſe ma conſtitution ſoit encore ſi parfaite, que non-ſeulement mes dents, ma voix, ma mémoire & mon cœur ſoient à préſent ce qu'ils étoient dans les plus belles années de mon adoleſ-

cence, mais encore que mon jugement n'ait rien perdu de sa netteté ni de sa force.

Je suis persuadé que cela vient de la diminution que je fais des alimens à mesure que je vieillis. L'expérience que les enfans ont plus d'appétit & ressentent plus souvent la faim que les hommes formés, nous doit faire comprendre, que dans un âge avancé nous avons moins besoin de nourriture que dans le commencement de notre vie. Un homme extrêmement vieux ne sauroit quasi plus manger, parce qu'il ne peut guere digérer; peu de nourriture lui suffit, un jaune d'œuf le rassasie; je me réglerai sur cela à la fin de mes jours, espérant par cette conduite de mourir

ſans violence ni douleur, & ne doutant point que ceux qui m'imiteront ne finiſſent par une mort auſſi douce, puiſque nous ſommes tous d'une même eſpèce, & compoſés les uns comme les autres.

Rien n'étant donc plus avantageux à l'homme ſur la terre que d'y reſter long-tems, il eſt obligé de conſerver ſa ſanté autant qu'il lui eſt poſſible, & c'eſt ce qu'il ne peut faire que par la ſobriété. Véritablement il y a des gens qui boivent & mangent beaucoup, & qui ne laiſſent pas de vivre un ſiécle : leur exemple fait que d'autres ſe flattent d'aller auſſi loin qu'eux, ſans avoir beſoin de ſe contraindre. Ils ont tort, par deux raiſons. La première, c'eſt qu'entre mille

à peine s'en trouve-t-il un d'une si bonne constitution. La seconde, c'est qu'ordinairement la vie de ces gens-là se termine par des maladies qui les font beaucoup souffrir en mourant ; ce qui n'arrivera point à ceux qui se gouverneront comme je fais. On risque de ne pas atteindre cinquante ans pour n'oser entreprende une vie réglée, qui n'est point impossible, puisque je la pratique, que bien des gens l'ont observée & l'observent actuellement, & l'on est insensiblement homicide de soi-même, parce qu'on ne peut se mettre dans l'esprit, que malgré le faux attrait de la volupté, l'homme sage ne doit point trouver difficile l'exécution de ce que la raison lui conseille.

Elle nous dira, ſi nous l'écoutons, qu'un bon régime eſt néceſſaire pour vivre longtems, & qu'il conſiſte en deux choſes, la qualité & la quantité. La qualité, à ne point uſer d'alimens contraires à notre eſtomac. La quantité, à n'en pas prendre plus qu'il en faut pour une facile digeſtion.

Notre expérience nous doit régler ſur ces deux principes, lorſque nous ſommes parvenus à quarante, à cinquante ans, au plus tard à ſoixante. Celui qui met en pratique la connoiſſance de ce qui lui eſt bon, & qui continue une vie frugale, entretient les humeurs dans un parfait tempérament, & leur ôte toute occaſion de s'altérer,

quoiqu'il ſouffre le froid & le chaud, qu'il fatigue, qu'il veille, à moins que ce ne ſoit par excès. Cela étant, n'eſt-on pas obligé de vivre ſobrement ? & ne doit-on pas ſe délivrer de l'appréhenſion de ſuccomber à la moindre intempérie de l'air, & à la moindre fatigue, qui nous rendent malades, pour peu qu'il y ait de diſpoſition ?

Il eſt vrai que les plus ſobres peuvent être incommodés quelquefois, lorſqu'ils ſont inévitablement obligés de s'écarter de la régle qu'ils ont accoutumé d'obſerver ; mais enfin ils ſont ſûrs que leurs maux ne durent tout au plus que deux ou trois jours, encore ne peuvent-ils avoir de fiévre. La laſſitude & l'épui-

ſement ſont aiſément réparés par le repos & par la bonne nourriture ; l'inclémence des aſtres ne ſauroit mettre en mouvement les humeurs malignes de ceux qui n'en ont point. Les maux que produiſent les excès de la bouche ont une cauſe intérieure, & peuvent être dangereux ; mais ceux qui n'ont point d'autre origine que les influences du ciel, n'agiſſant qu'extérieurement, ne ſauroient faire de grands déſordres.

Il ſe trouve des gens de bonne chère qui ſoutiennent que tout ce qu'ils mangent les incommode ſi peu, qu'ils ne ſe ſont point encore apperçus en quelle partie de leur corps eſt leur eſtomac ; & moi je leur ſoutiens qu'ils ne

parlent pas ſincérement, & que cela n'eſt pas naturel. Il eſt impoſſible que tout ce qui a l'être ſoit d'une compoſition ſi parfaite que le froid, le chaud, le ſec ou l'humide n'y domine, & la diverſité des mets dont ils ſe ſervent, différens en qualités ne peuvent leur être également propres. Ces gens-là ne ſauroient diſconvenir qu'ils ſont quelquefois malades, ſi ce n'eſt par une indigeſtion ſenſible, ce ſont des maux de tête, des inſomnies, des fiévres dont ils ſe guériſſent en faiſant diéte, & en prenant des médecines qui les évacuent; ainſi il eſt certain que leurs maladies ne proviennent que de replétion, ou d'avoir uſé d'alimens contraires à leur eſtomac.

La plûpart des vieilles gens s'excuſent de la multitude & de la durée de leurs repas, en diſant qu'il eſt néceſſaire qu'ils mangent beaucoup pour entretenir leur chaleur naturelle, qui ſe diminue à meſure que leur âge s'augmente, & que pour exciter l'appétit, il faut qu'ils cherchent des ragoûts, & qu'ils mangent tout ce qui leur vient en fantaiſie : que ſans cette complaiſance pour leur bouche, ils mourroient bientôt. Je leur répete encore que la nature, pour conſerver le vieillard, l'a compoſé de maniere qu'il peut vivre avec peu d'alimens ; que ſon eſtomac n'en ſauroit même digérer une grande quantité, & qu'il ne doit point craindre de mourir faute de manger,

puisque, lorsqu'il est malade il est obligé d'avoir recours à la diéte, que les médecins lui ordonnent sur toutes choses : qu'enfin si ce reméde a la vertu de nous retirer quelquefois des bras de la mort, on a tort de ne pas croire qu'en mangeant un peu plus qu'on ne fait quand on est malade, on ne puisse vivre long-tems san s le devenir.

D'autres aiment mieux être incommodés deux ou trois fois l'année de leur goutte, de leur sciatique, & de leurs infirmités ordinaires, que de souffrir toujours la gêne & la mortification de ne pouvoir contenter leurs appétits, étant assurés que s'ils tombent malades, la diéte sera pour eux une ressource infaillible qui les

guérira. Qu'ils apprennent de moi, qu'à meſure que l'âge avance, la chaleur naturelle diminue; que la diéte, mépriſée comme précaution, & conſidérée comme médecine, ne ſauroit avoir toujours la même vertu, ni la même force pour cuire les crudités & réparer les déſordres que cauſe la replétion; qu'enfin ils courent riſque d'être les dupes de leur eſpérance, & de leur gourmandiſe.

D'autres diſent qu'il vaut mieux, en faiſant bonne chere, ſe donner ce qu'ils appellent du bon tems, & vivre quelques années de moins. Il n'eſt pas ſurprenant que les fous mépriſent la vie: le monde ne fait pas une grande perte quand ils en ſortent; mais c'en eſt

eſt une conſidérable, lorſque les gens ſages, vertueux & ſpirtuels entrent dans le tombeau. Si l'un d'entr'eux eſt cardinal, il peut devenir pape en vieilliſſant : s'il eſt conſidérable dans ſa république, il en peut devenir le chef : s'il eſt ſavant, s'il excelle en quelque art, il excellera encore d'avantage ; il ſera honneur à ſa patrie, & ſera regardé avec admiration.

Il y en a d'autres qui ſe ſentant vieillir, quoique leur eſtomac devienne de jour en jour moins capable d'une bonne digeſtion, ne veulent pas pour cela diminuer leur nourriture. Ils diminuent ſeulement le nombre des ſéances qu'ils avoient accoutumé de faire à table, & parce qu'ils ſe trou-

vent incommodés de deux ou trois repas par jour, ils croyent conserver leur santé en n'en faisant qu'un, afin disent-ils, que l'intervalle d'une réfection à l'autre facilite la digestion des alimens qu'ils auroient pris en deux fois. Ainsi ils mangent tant dans cet unique repas, que leur estomac surchargé de viandes s'en trouvent accablé, & en convertit le superflu en mauvaises humeurs, qui engendrent les maladies & la mort. Je n'ai jamais vu personne vivre long-tems par cette conduite. Ces gens-là vivroient assurément d'avantage, s'ils diminuoient la quantité de leur nourriture ordinaire, à mesure qu'ils avancent en âge, & s'ils mangeoient beaucoup moins & un peu plus souvent.

Quelques-uns pensent qu'effectivement la sobriété peut conserver la santé, mais qu'elle ne prolonge pas la vie ; cependant il s'est vu des gens dans les siécles passés qui l'ont prolongée par ce moyen ; il s'en voit encore aujourd'hui, & j'en suis un exemple ; mais puisqu'on ne peut pas dire qu'elle abrége nos jours, comme font les infirmités causées par la replétion, il ne faut pas beaucoup de sens commun pour comprendre que pour vivre long-tems il vaut mieux être sain que malade, & que par conséquent la sobriété contribue davantage à la durée de la vie, qu'une excessive abondance d'alimens.

Quelques choses que puissent dire les voluptueux, la

sobriété est infiniment utile à l'homme, il lui doit sa conservation, elle éloigne de son esprit les tristes idées de la mort ; c'est par son moyen qu'il devient sage, & qu'il parvient à une âge où la raison & l'expérience lui donnent des armes pour s'affranchir de la tyrannie des passions qui exercent dans son cœur un cruel empire pendant presque tout le cours de sa vie. O sainte & bienfaisante sobriété ! que je t'ai d'obligation de voir encore la lumiere du jour, qui a bien des charmes quand on suit tes maximes, & qu'on observe constamment les loix que tu prescris ! Lorsque je ne refusois rien à mes sens, je ne goûtois point de plaisirs si purs que ceux dont je jouis à

présent ; ils étoient si agités & si mêlés de peines, que je trouvois jusques dans la volupté, plus d'amertume que de douceur.

O bienheureuse vie ! qui, outre tous les biens que tu procure à ton vieillard, conserve son estomac en un état si parfait, qu'il trouve plus de goût au pain sec, que les gens sensuels n'en ont pour les morceaux les plus délicats, & les mieux assaisonnés. L'appétit que tu nous donne pour le pain, est juste & raisonnable, puisque c'est la nourriture la plus propre à l'homme, quand elle est accompagnée du besoin & du désir de manger. La vie sobre n'est jamais sans ce désir. Ainsi mangeant peu, mon estomac a souvent besoin de

cette mâne que je goûte quelquefois avec tant de plaiſir, que je croirois pécher contre la tempérance, ſi je ne ſavois pas qu'il faut manger pour vivre, & qu'on ne peut uſer d'une nourriture plus ſimple & plus naturelle.

Et toi, mere de tous les humains! Nature, qui aime ſi fort la conſervation de notre être, que tu donnes au vieillard la facilité de vivre avec peu de nourriture, & qui lui fais comprendre que ſi dans la vigueur de ſon jeune âge il faiſoit par jour deux repas, il doit les partager en quatre, afin que ſon eſtomac ait moins de peine à digérer, je ne puis trop admirer ta ſageſſe & ta prévoyance! je ſuis tes conſeils & m'en trouve bien.

Les esprits ne sont point suffoqués par les alimens dont j'use ; ils en sont seulement réparés & entretenus. Je me trouve toujours une égale santé ; je suis toujours gai, & plus encore après le repas qu'auparavant. J'ai accoutumé, en sortant de table, d'étudier ou d'écrire. Je n'ai jamais remarqué que l'application, après avoir mangé, m'ait incommodé : j'en suis également capable en quelque tems que ce soit, & ne me trouve jamais assoupi, comme bien des gens, parce que le peu de nourriture que je prends n'est pas suffisante pour m'envoyer à la tête des fumées de l'estomac, qui remplissent le cerveau, & le rendent incapable de ses fonctions.

Voici de quoi je me nourris : je mange du pain, du potage, des œufs frais, du veau, du chevreau, du mouton, des perdrix, des poulets, des pigeons. Entre le poiſſon de mer, je choiſis la dorade, & entre celui de riviere, le brochet. Tous ces alimens ſont propres aux vieillards ; s'ils ſont ſages, ils doivent leur ſuffire & n'en point chercher d'autres.

Le vieillard indigent, qui n'a pas la commodité de les avoir tous, ſe doit contenter de pain, de potage & d'œufs. Il n'y a point d'homme, ſi pauvre ſoit-il, à qui ces alimens puiſſent manquer, ſi ce ne ſont les gueux de profeſſion qui ſont réduits à l'aumône, dont je ne prétends pas parler, parce

parce que s'ils sont misérables dans leur vielleſſe, c'eſt pour avoir été pareſſeux & fainéans dans leur jeune âge : ils ſont plus heureux morts qu'en vie, & ne ſont qu'embarraſſer le monde ; mais ce malheureux, qui n'a que du pain, du potage & des œufs, n'en doit pas prendre beaucoup à la fois & doit ſe régler ſi bien ſur la quantité de ſes alimens, qu'il ne puiſſe mourir que par pure diſſolution ; car il ne faut pas s'imaginer qu'il n'y ait que les bleſſures qui faſſent les morts violentes ; les fiévres & tant d'autres maladies dont on expire dans le lit, ſont de ce nombre, étant cauſées par des humeurs que la nature ne combattroit pas ſi elles étoient naturelles.

Quelle différence de la vie ſobre à la vie déréglée ! Celle-ci avance notre derniere heure; l'autre l'éloigne, & nous fait jouir d'une parfaite ſanté. Combien la bonne chere m'a-t-elle enlevé de parens & d'amis, qui ſeroient encore au monde s'ils m'avoient cru ? mais elle na pu m'anéantir comme elle a fait tant d'autres ; & parce que j'ai eu la force de réſiſter à ſes charmes, je reſpire & ſuis parvenu à une belle vieilleſſe.

Si je ne t'avois pas abandonnée, ſource infâme de corruption, je n'aurois pas le plaiſir de voir onze petits-fils tous ſages & tous bien faits, ni celui de jouir des embelliſſemens que j'ai fait faire à mes maiſons & à mes jardins. Il falloit du tems pour ces ré-

parations, & jen ai eu de reſte. Et toi ! cruelle gourmandiſe, tu termines ſouvent les jours de tes eſclaves, avant qu'ils ayent achevé ce qu'ils commencent. Ils n'oſent rien entreprendre de longue haleine : s'ils ſont aſſez heureux pour voir la fin de leurs travaux, ils n'en jouiſſent pas long-tems. Mais pour te faire connoître telle que tu es, c'eſt-à-dire, un mortel poiſon, le plus dangereux ennemi de l'homme, & ſouhaitant que tous tant qu'ils ſont conçoivent de l'horreur pour toi, je prétends que mes onze petits-fils te déclarent la guerre, & qu'imitant mon exemple, ils en ſervent à tout le genre humain, de l'abus de tes convoitiſes, & de l'utilité de la diéte.

Je ne puis comprendre qu'une infinité de gens fort ſages, & fort raiſonnables d'ailleurs, ne peuvent ſe réſoudre à modérer leur inſatiable appétit à cinquante ou ſoixante ans, ou du moins lors qu'ils commencent à reſſentir les infirmités de la vieilleſſe. Ils peuvent s'en délivrer par la diéte, & elles deviennent incurables, parce qu'ils ne l'obſervent pas. Je ne ſuis point ſi ſurpris que les jeunes gens ayent de la peine à s'y réſoudre, ils ne ſont pas aſſez capables de réflexion, & leur jugement n'eſt pas encore aſſez ſolide pour réſiſter aux charmes des ſens; mais à cinquante ans on doit ſe gouverner par la raiſon, qui nous prouvera, ſi nous la conſultons, que contenter ſans régle

ni mesure tous nos appétits, est le moyen de devenir infirmes & de mourir jeunes. Encore si le plaisir du goût duroit, mais à peine est-il commencé, qu'il passe & qu'il finit; plus on le prend moins on y est sensible, & les maux qu'il nous procure se perpétuent jusqu'au tombeau. L'homme sobre ne doit-il pas être assez satisfait lorsqu'il est à table, d'être assuré que toutes les fois qu'il en sort, ce qu'il a mangé ne sauroit l'incommoder.

J'ai voulu ajoûter ce supplément à mon Traité: il est court & renferme d'autres raisons. Si j'en ai fait deux parties, c'est qu'on lit plus volontiers un petit ouvrage qu'un long. Je souhaite que beaucoup de gens

ayent la curioſité de voir l'un & lautre, & qu'ils en faſſent leur profit.

---

## III. Discours.

Lettre au Seigneur Barbaro, Patriarche d'Aquilée.

*Moyens pour jouir d'une félicité parfaite dans un âge avancé.*

IL faut avouer que l'eſprit de l'homme eſt un des plus grands ouvrages de la Divnité, & que c'eſt le chef-d'œuvre de notre Créateur. N'eſt-ce pas une choſe merveilleuſe que de pouvoir, en s'écrivant, s'entretenir de loin avec ſes amis? Et la nature n'eſt-elle pas admirable de nous donner le moyen de nous voir avec les yeux de l'imagination, comme je vous vois à préſent, Mon-

ſeigneur ? C'eſt de cette maniere que j'entrerai en converſation avec vous, & que je vous raconterai pluſieurs choſes agréables & utiles. Il eſt vrai que ce que je vous dirai n'eſt pas nouveau par rapport à la matiere ; mais je ne vous l'ai jamais dit à quatre-vingt-onze ans. Il eſt étonnant que je puiſſe vous apprendre que ma ſanté & mes forces ſe ſoutiennent ſi bien, qu'au lieu de diminuer avec l'âge elles ſemblent augmenter à meſure que je vieillis. Tous ceux qui me connoiſſent en ſont ſurpris, & moi qui ſais à quoi je dois attribuer ce bonheur, j'en publie par-tout la cauſe ; je fais mon poſſible pour prouver à tous les hommes qu'on peut jouir ſur la

terre d'une félicité parfaite après l'âge de quatre-vingts ans, & qu'on ne peut l'acquérir ſans la continence & la ſobriété, qui ſont deux vertus chéries de Dieu, parce qu'elles ſont ennemies des ſens & favorables à notre conſervation.

Je vous dirai donc, Monſeigneur, que ces jours paſſés quelques docteurs de notre univerſité, tant médecins que philoſophes, ſont venus s'informer à moi de la maniere dont je me nourris; qu'ayant appris que je ſuis encore plein de vigueur & de ſanté; que tous mes ſens ſont parfaits; que ma mémoire, mon cœur, mon jugement, le ton de ma voix, & mes dents ſont comme dans mon jeune âge; que j'écris

de ma main sept ou huit heures, par jour, & que je passe le reste de la journée à me promener de mon pied, & à prendre tous les plaisirs permis à un honnête homme, jusqu'à la musique où je tiens ma partie. Ah! Monseigneur, que vous trouveriez ma voix belle, si vous m'entendiez chanter les louanges de Dieu au son de ma lire, comme un autre David! Vous seriez surpris & charmé de l'harmonie qui sort du fond de mon estomac. Ces Messieurs admirerent particuliérement la facilité que j'ai d'écrire sur des matieres qui demandent une extrême contention d'esprit, & qui loin de me fatiguer me divertissent. Vous ne devez pas douter que prenant aujourd'hui la plume

pour avoir l'honneur de vous entretenir, le plaiſir que je me fais d'une ſemblable occupation ne ſoit encore plus ſenſible & plus grand pour moi que ceux que je ſuis accoutumé de prendre.

Ces docteurs me dirent que je ne devois point être conſidéré comme un vieillard, puiſque toutes mes œuvres & mes occupations étoient celles d'un jeune homme, & ne reſſembloient nullement à celles des gens fort âgés, qui ne ſont plus capables de rien après quatre-vingts ans; qui ſont accablés d'infirmités & de maux, qui languiſſent & ſouffrent continuellement.

Que s'il s'en trouve de moins infirmes, leurs ſens ſont uſés; la vue & l'ouie leur manquent,

les jambes & les mains leur tremblent; ils ne peuvent plus marcher ni rien faire; & s'il y en a quelqu'un exempt de ces disgraces, sa mémoire diminue, son esprit baisse, son cœur s'affoiblit; enfin, il ne jouit point de la vie aussi entiérement que je fais. Ce qui les étonna beaucoup, fut une chose qui en effet est surprenante : c'est que par une répugnance invincible, je ne puis boire de quelque vin que ce puisse être, pendant les mois de Juillet & d'Août de chaque année. Il m'est si fort contraire, en ce tems-là, que je mourrois infailliblement si je m'efforçois à en boire; car mon estomac, non plus que mon goût, ne peut le souffrir; ensorte que le vin étant le lait

des vieillards, il ſemble que je ne puiſſe conſerver ma vie ſans cette ſubſtance. Mon eſtomac étant donc privé d'un ſecours ſi utile & ſi propre à entretenir ſa chaleur, je ne puis manger que très-peu, & ce peu de nourriture me cauſe, vers la mi-Août, une foibleſſe que les conſommés & les cordiaux ne ſoulagent point : cependant cette débilité n'eſt accompagnée d'aucune douleur, ni d'aucun accident fâcheux. Nos docteurs jugerent que ſi le vin nouveau, qui me rétablit parfaitement au commencement de Septembre, n'étoit pas encore fait en ce tems-là, je ne pourrois éviter la mort. Ils ne furent pas moins ſurpris de ce qu'en trois ou quatre jours le vin nouveau me rend

la vigueur que le vin vieux m'avoit ôtée ; chose dont ils ont été les témoins ces jours-ci, m'ayant vu dans ces différens états, sans quoi ils n'auroient pu le croire.

Plusieurs médecins m'ont prédit, il y a plus de dix ans, qu'il me seroit impossible d'en passer deux ou trois avec cette fâcheuse répugnance : cependant je me suis trouvé encore moins foible, & me suis plutôt rétabli cette année-ci que les précédentes. Cette espece de prodige, & tant de graces que je reçois de Dieu, les obligerent de me dire qu'en naissant j'en avois apporté une spéciale & particuliere de la nature ou des astres ; & pour établir leur opinion, ils employerent toute leur rhétori-

que & firent de ſavans diſcours. Il faut avouer, Monſeigneur, que l'éloquence a bien du pouvoir ſur l'eſprit humain, puiſque ſouvent elle perſuade que ce qui eſt n'eſt point, & que ce qui n'eſt point peut être. J'eus un ſenſible plaiſir à les entendre parler, & cela ne pouvoit manquer, parce que ce ſont de fort habiles gens: mais ce qui m'en cauſa principalement, fut la réflexion, que l'âge & l'expérience peuvent rendre un homme plus ſavant que ne font les écoles. Ce ſont deux moyens infaillibles pour acquérir des lumieres, & ce fut en effet par leur ſecours que je connus l'erreur de cette opinion. Pour détromper ces Meſſieurs & les inſtruire, je leur répondis que

leurs argumens étoient faux ; que la grace que je recevois n'étoit point ſpéciale, mais générale & univerſelle ; qu'il n'y avoit perſonne ſur la terre qui ne pût la recevoir auſſi bien que moi ; que je n'étois qu'un homme comme tous les autres ; que nous avons tous, outre l'exiſtence, le jugement, l'eſprit, la raiſon ; que nous naiſſons tous avec ces mêmes facultés de l'ame, parce que le Seigneur a voulu que nous euſſions ces avantages ſur les autres animaux, qui n'ont rien de commun avec nous que l'uſage des ſens ; qu'enfin le Créateur nous a donné cette raiſon & ce jugement, pour conſerver notre vie, enſorte que cette grace nous vient immédiatement de Dieu, & non pas de

la nature ni des astres ; que l'homme, lorqu'il est jeune, étant plus sensuel que raisonnable, donne tout à ses plaisirs, & que lorsqu'il est parvenu à quarante ou cinquante ans, il doit savoir qu'il est à la moitié de sa vie, grace à la bonté de son tempérament, qui l'a conduit jusques-là ; mais qu'étant arrivé à ce période, il descend vers la mort, dont les infirmités de la vieillesse sont les avant-coureurs ; qu'elle est aussi différente de la jeunesse que la vie réglée est opposée à la débauche : qu'ainsi il est nécessaire de changer sa maniere de vivre quand on n'est plus jeune, particuliérement à l'égard de la quantité & de la qualité des alimens ; parce que c'est de-là d'où dépendent

radicalement

radicalement la ſanté & la durée de nos jours : qu'enfin ſi la premiere partie de la vie a été toute ſenſuelle, la ſeconde doit être raiſonnable & réglée ; l'ordre étant néceſſaire à la conſervation de toutes choſes, & principalement à la vie de l'homme, comme on le connoît par les incommodités que cauſent les excès, & par la ſanté de ceux qui obſervent un bon régime. Oui, Monſeigneur, il eſt impoſſible que ceux qui veulent toujours contenter leur goût & leur appétit, n'alterent leur tempérament ; & pour ne pas altérer le mien, lorſque je ſuis parvenu à un âge mûr, je me ſuis entiérement dévoué à la ſobriété. Il eſt vrai que ce ne fut pas ſans peine que je pris cette réſolu-

tion, & que je renonçai à la bonne chere. Je commençai par prier Dieu de m'accorder la tempérance, & me mis fortement en tête, que quelque difficile que ſoit une choſe qu'on veut entreprendre, on en vient à bout quand on s'opiniâtre à vaincre ce qui s'oppoſe à ſon exécution. Ainſi je déracinai mes mauvaiſes habitudes, & j'en contractai de bonnes; enſorte que je me ſuis accoutumé à une vie d'autant plus auſtere & frugale, que mon tempérament étoit devenu fort mauvais lorſque je la commençai. Enfin, Monſeigneur, lorſqu'ils eurent entendu mes raiſons, ils furent obligés de s'y rendre. Le plus jeune d'entr'eux me dit, qu'il convenoit que cette grace

pouvoit être univerſelle pour tous les hommes ; mais qu'elle étoit rarement efficace, & qu'il m'en avoit fallu une ſpéciale & victorieuſe pour ſurmonter les délices & l'habitude d'une vie aiſée, pour en embraſſer une fort différente : qu'il ne trouvoit pas cela impoſſible, puiſque je le pratiquois, mais que cela lui paroiſſoit extrêmement difficile. Je lui répondis qu'il n'eſt pas honnête d'abandonner une belle entrepriſe à cauſe des difficultés qui s'y rencontrent ; que plus on y en trouve, plus il y a de gloire à acquérir : que le Créateur ſouhaite que chacun parvienne à une longue vie, à laquelle il a deſtiné l'homme ; parce que dans ſa vieilleſſe il doit être délivré des fruits amers

que produiſent les ſens, & doit être rempli de ceux de la raiſon ; enſorte qu'alors il quitte les vices, il n'eſt plus eſclave du démon, & ſe trouve plus en état de faire ſon ſalut : que Dieu, dont la bonté eſt infinie, a ordonné que celui qui achevera ſon cours naturel, finiſſe ſa vie ſans mal & par pure diſſolution, qui eſt ſeulement ce qu'on doit appeller une mort naturelle, toutes les autres étant des morts violentes qu'on ſe procure à ſoi-même, par la replétion & par les excès : qu'enfin Dieu veut que l'homme paſſe d'une mort ſi douce & ſi paiſible, à une vie immortelle & glorieuſe, comme celle à laquelle je m'attends. J'eſpere de mourir, lui dis-je, en chantant les louanges de

mon Créateur. La triste réflexion qu'il faut un jour cesser de vivre, ne me cause aucun chagrin, quoique je comprenne aisément qu'à mon âge ce jour fatal ne peut être guere éloigné; que je ne suis né que pour mourir, & qu'une infinité de millions d'hommes sont sortis de la vie plus jeune que moi. Je ne suis pas plus effrayé de la crainte de l'enfer, parce que je suis Chrétien, & que j'espere en la miséricorde & aux mérites du sang de JESUS-CHRIST : enfin, je me flatte qu'une aussi belle vie que la mienne sera suivie d'une mort aussi heureuse. A cela le jeune homme ne me repliqua rien autre chose, si ce n'est qu'il étoit résolu de pratiquer la vie sobre, pour vivre & mourir

auſſi heureuſement que je l'eſpérois ; & que ſi juſqu'à préſent il avoit ſouhaité d'être long-tems jeune, il déſiroit d'être bientôt vieux, afin de jouir des plaiſirs d'une ſi admirable vieilleſſe.

L'envie que j'avois de vous entretenir long-tems, Monſeigneur, comme une perſonne avec qui je ne m'ennuie point, m'a engagé à vous faire une longue Lettre, & m'engage encore à y ajouter un article avant que de la finir.

Quelques gens ſenſuels diſent que je me ſuis donné bien de la peine à compoſer mon Traité de la Sobriété, & que j'ai perdu beaucoup de tems pour perſuader aux hommes de ſuivre une choſe preſqu'impoſſible ; que mes conſeils ſeront auſſi inutiles

que les loix que Platon voulut établir dans sa République, dont l'exécution étoit si difficile qu'il ne put jamais obliger personne à les recevoir; qu'il en arrivera de même de ce que j'ai écrit sur cette matiere. Je trouve cette comparaison peu juste, puisque j'ai pratiqué ce que j'enseigne, beaucoup d'années avant que de l'avoir écrit; que je ne l'eusse pas écrit si je n'avois connu par ma propre expérience, que cette pratique n'est pas impossible, qu'elle est même fort utile & fort sage, & que c'est là le motif qui m'engagea de la publier. En effet, je suis cause que plusieurs personnes l'observent & s'en trouvent bien, ensorte que les loix de Plalon n'ont aucun rapport à mes conseils. Mais

de telles gens, qui ne refusent rien à la volupté, n'ont garde de me donner leur approbation. Je ne laisse pas de les plaindre, quoiqu'ils méritent par leurs débauches, d'être tourmentés sur leurs vieux jours d'une infinité de maux, & d'être pour une éternité, les victimes de leurs passions.

Je suis, &c.

---

## IV. DISCOURS.

### *De la Naissance de l'Homme, & de sa Mort.*

POUR ne point manquer au devoir de charité auquel tous les hommes sont obligés les uns envers les autres, & pour ne pas perdre un moment du plaisir

plaisir de jouir de la vie, je veux écrire encore, & apprendre à ceux qui ne le savent pas, parce qu'ils ne me connoissent point, ce que savent & voyent ceux qui me connoissent. Ce que je vais dire paroîtra impossible ou difficile à comprendre : rien cependant n'est plus véritable : c'est un fait connu de bien des gens, & digne de l'admiration de ma postérité. J'ai atteint ma quatre-vingt-quinzieme année, & je me trouve sain, gaillard, & aussi content que si je n'avois que vingt-cinq ans.

Ne serois-je pas bien ingrat si je cessois de remercier la bonté divine de toutes les graces qu'elle me fait ? A peine la plûpart des autres vieillards sont sexagénaires, qu'ils se trou-

vent accablés d'infirmités : ils ſont triſtes, mal-ſains, continuellement remplis de l'affreuſe penſée de la mort : ils tremblent jour & nuit de la crainte d'être à la veille d'entrer au tombeau : ils en ſont ſi fort occupés qu'il eſt difficile de les diſtraire quelques momens de cette funeſte imagination. Graces au Ciel, je ſuis exempt de leurs maux & de leurs terreurs : il me ſemble que je ne dois point m'abandonner ſi-tôt à cette vaine crainte ; je le ferai voir dans la ſuite de ce diſcours, & je ferai connoître la certitude que j'ai de vivre juſqu'à plus de cent ans : mais pour donner quelqu'ordre au ſujet que je traite, je le commencerai par la naiſſance

de l'homme, & le finirai par sa mort.

Je dis donc que certains corps naissent si mal composés qu'ils ne vivent que peu de jours ou peu de mois. On ne sait si cela vient de la mauvaise disposition du pere & de la mere lors de la conception, ou par les influences des astres, ou par une foiblesse de la nature, qui est forcée à cette défaillance par quelque cause étrangere : car il n'est pas vraisemblable qu'étant la mere commune de tous les hommes, elle soit capable de prédilection pour une partie de ses enfans, & de cruauté envers les autres.

Ne pouvant savoir au vrai d'où procede la briéveté d'une

vie si courte, il est inutile d'en chercher la cause : il suffit que nous sachions qu'il y a des corps qui meurent presqu'avant que de naître.

D'autres naissent bien formés & bien sains, mais d'une complexion délicate ; & parmi ceux-là il s'en trouve qui vivent jusqu'à 10 ans, jusqu'à 20, jusqu'à 30, jusqu'à 40, sans pouvoir atteindre ce terme qu'on appelle la vieillesse.

D'autres apportent en naissant une forte constitution, & ceux-là deviennent vieux ; mais alors ils sont caducs & mal-sains, comme je l'ai déjà fait remarquer, & se procurent tous les maux qu'ils souffrent ; parce qu'ils ont trop compté sur leur bon tempérament ; ils ne veulent jamais

changer leur maniere de vivre; ils ne font aucune différence de leur vieilleſſe à leur jeuneſſe, comme s'ils devoient avoir à quatre-vingts ans autant de vigueur qu'à la fleur de leur âge. Ainſi ne corrigeant jamais leur conduite, ils ne font point réflexion qu'ils ſont vieux, que leur complexion s'affoiblit, que leur eſtomac perd tous les jours quelque choſe de ſa chaleur, & que par cette raiſon ils devroient faire plus d'attention aux qualités des alimens ſolides & liquides dont ils ſe nourriſſent, auſſi-bien qu'à la quantité qu'ils en prennent. Ils croyent que l'homme perdant ſes forces en vieilliſſant, doit les réparer & les conſerver par une grande abondance de

nourriture : ils se figurent que manger beaucoup conserve leur vie, & se trompent ; car la chaleur naturelle venant à s'affoiblir, on l'accable par trop d'alimens, & la prudence veut qu'on proportionne l'emploi qu'on lui donne, à ses facultés digestives. Il est certain que les humeurs peccantes ne proviennent que d'une digestion imparfaite, & qu'on fait peu de bon chyle, lorsqu'on remet dans son estomac de nouveaux alimens, avant que ceux qu'on a pris dans le repas précédent, soient entiérement précipités dans les intestins. Je ne puis donc trop répéter que la chaleur naturelle commençant à s'affoiblir, il est nécessaire pour se bien porter, de diminuer la quantité de ce

qu'on boit & de ce qu'on mange chaque jour, la nature n'ayant besoin que de peu de chose pour soutenir la vie de l'homme, & particuliérement celle du vieillard.

Cependant, au lieu d'en user de cette maniere, la plûpart des vieilles gens vivent toujours comme ils ont accoutumé. S'ils s'étoient retranchés de bonne heure, ils parviendroient du moins à l'âge où je me vois, & jouiroient d'une aussi longue vie que la mienne, étant nés d'une bonne complexion. Je dis au moins, car ils pourroient aller jusqu'à six-vingts ans, comme ont fait beaucoup d'autres qui ont vécu sobrement, que nous connoissons par nous-mêmes ou par tradition. Je suppose tou-

jours qu'ils fuſſent d'une auſſi bonne conſtitution que ces gens-là. Si j'avois été auſſi bien compoſé, je ne douterois pas de pouſſer la durée de mes jours juſqu'à cet âge; mais parce que j'ai apporté en naiſſant un tempérament délicat, je n'eſpere de vivre guere plus d'un ſiecle; & tous ceux qui ne ſont pas mieux compoſés que moi, pourroient, en vivant ſobrement comme je fais, fournir aiſément la même carriere.

Rien ne paroît plus agréable que cette certitude de vivre long-tems, pendant que tout le reſte des hommes, qui n'obſervent pas les loix de la ſobriété, ne ſont pas ſûrs de voir le lendemain. Cette attente d'une longue vie, eſt

fondée sur des conséquences naturelles qui ne peuvent manquer. Il est impossible que celui qui pratique une vie sobre & réglée tombe malade, ni meure d'une mort naturelle, avant le tems que la nature lui a prescrit. Il ne peut mourir, dis-je, avant ce tems, parce que la vie sobre empêche la formation de tous les levains des maladies. Elles ne peuvent être engendrées sans quelques causes; s'il n'y en a point de mauvaise il ne sauroit y avoir d'effet funeste, ni de mort violente.

On ne doit point douter que la vie réglée n'éloigne le triste moment de la mort, puisqu'elle a la propriété de tenir les humeurs dans un parfait tempérament, qu'au contraire, la gourmandise & l'i-

vrognerie ne les brouillent, ne les alterent, ne les irritent, & ne les mettent dans un mouvement qui cauſe les fluxions, les fiévres & preſque tous les accidens qui nous conduiſent au tombeau.

Cependant, quoique la ſobriété, qui nous préſerve de mille maux, puiſſe réparer ce que les excès ont gâté, on ne doit pas croire qu'elle ait le pouvoir de rendre l'homme immortel. Il eſt impoſſible que le tems, qui conſume toutes choſes, ne détruiſe le compoſé le plus parfait : ce qui a eu un commencement doit néceſſairement avoir une fin ; mais l'homme doit finir ſes jours par une mort naturelle, c'eſt-à-dire, ſans aucune douleur, comme on me verra mourir

lorſque l'humide radical ſera entiérement conſumé.

Je me trouve encore ce principe de vie ſi complet, que je me flatte de n'être pas ſi-tôt à la veille de mon dernier jour, & je juge que je ne me trompe pas, parce que je me porte bien, que je ſuis gai, que je trouve du goût à tout ce que je mange, que je dors tranquillement, qu'enfin tous mes ſens ne s'affoibliſſent point. J'ai toujours l'imagination vive, la mémoire heureuſe, le jugement ſolide, le cœur bon; ma voix eſt plus harmonieuſe qu'elle n'a jamais été, quoique ce ſoit le premier des organes qui s'affoibliſſe; enſorte que je chante mon office tous les matins ſans me fatiguer la poitrine, & plus aiſément que je

n'aurois pu faire dans ma jeuneſſe.

Toutes ces choſes ſont des marques infaillibles que j'ai encore beaucoup de tems à vivre ; mais que ma vie finiſſe quand il plaira à Dieu, qu'elle ſera glorieuſe, ayant été accompagnée de tout le bonheur dont on puiſſe jouir ſur la terre, depuis que l'âge m'a délivré de l'eſclavage des paſſions ! La vieilleſſe ſage & réglée les dompte, arrache leurs racines, empêche la production de leurs fruits empoiſonnés, & change en bons ſentimens tous les mauvais qu'elles inſpirent dans le jeune âge.

N'étant plus attaché aux ſens, je ne ſuis point affligé par la réflexion que mon ame doit être ſéparée de mon corps ;

je ne suis plus agité d'inquiétudes, tourmenté de désirs, chagrin de la privation de ce que je n'ai pas ; la mort de mes parens & de mes amis, ne me cause point d'autre tristesse que celle d'un premier mouvement naturel qu'on ne peut empêcher, mais qui ne dure guere.

J'ai encore moins de sensibilité pour la perte des biens temporels, ce qui a surpris beaucoup de gens. Cela arrive seulement à ceux qui deviennent vieux par le moyen de la sobriété, & non pas à ceux qu'une forte complexion conduit à la vieillesse malgré les excès de la bouche. Ceux-là jouisse dès ce monde d'un paradis anticipé, pendant que ceux-ci ne peuvent goûter de

plaisirs sans une infinité de peines. Qui ne se trouveroit heureux à mon âge, de ne sentir jamais rien qui cause la moindre incommodité? Bonheur qui n'accompagne que très-rarement la plus florissante jeunesse. Il n'y en a point qui ne soit sujette à mille tribulations, dont je suis tout-à-fait exempt : au contraire, je ressens mille plaisirs aussi purs que tranquilles.

Le premier, est de rendre service à ma patrie. Que ce plaisir flatte innocemment ma vanité! lorsque je fais réflexion que j'ai fourni à mes compatriotes des moyens utiles pour fortifier leur ville & leur port; que ces ouvrages subsisteront après un grand nombre de siécles; qu'ils contribueront

à rendre Venise une république fameuse, une ville riche & incomparable, & serviront à lui perpétuer le beau titre de Reine de la mer.

J'ai encore la satisfaction d'avoir donné à ses habitans le moyen d'avoir toujours abondamment toutes les choses nécessaires à la vie, en défrichant des terres incultes, en saignant des marais, en abreuvant & en engraissant des campagnes qui étoient stériles par l'aridité de leur terroir ; ce qui n'a pu être fait dans un petit espace de tems.

Enfin, j'ai rendu la ville où je suis né plus forte, plus riche & plus belle qu'elle n'étoit ; j'ai rendu meilleur l'air qu'on y respire : tout cela me fait honneur, & rien ne m'em-

pêche de jouir de la gloire qui m'est dûe.

La mauvaise fortune m'ayant ôté dans ma jeunesse des biens considérables, j'ai su réparer ces pertes par mon industrie; ensorte que sans avoir fait tort à personne, & sans autre fatigue que de donner des ordres, j'ai doublé mon revenu, & je laisserai à mes petits-fils une fois plus de bien que je n'en ai eu de patrimoine.

Une satisfaction à laquelle je suis plus sensible qu'à toutes les autres, c'est que ce que j'ai écrit de la sobriété, commence à être utile à quantité de personnes qui publient hautement l'obligation qu'elles m'ont de cet ouvrage. Plusieurs d'entr'elles m'ont mandé des pays étrangers, qu'après

près Dieu elles me font redevables de la vie.

J'ai encore un plaifir, dont la privation me chagrineroit fort, c'eft que j'écris & trace de ma main tout ce qui m'eft néceffaire pour mes bâtimens, & pour la conduite de mes affaires domeftiques.

J'ai celui d'avoir de fréquentes converfations avec des gens favans, dont je tire tous les jours de nouvelles lumieres : chofe étonnante, qu'à mon âge j'aie une facilité merveilleufe d'apprendre & de concevoir les fciences les plus relevées & les plus difficiles.

Mais ce qui fait que je me confidere comme l'un des hommes les plus heureux, c'eft que je jouis en quelque maniere de deux vies, l'une

terreſtre par rapport aux actions corporelles, & l'autre divine & céleſte par les délices de l'eſprit qui ont bien des charmes, quand ils ſont fondés ſur des ſujets raiſonnables, & ſur une aſſûrance morale des biens infinis que la bonté de Dieu nous prépare.

Je jouis donc parfaitement de cette vie mortelle, grace à la ſobriété qui eſt infiniment agréable à Dieu, parce qu'elle eſt la protectrice des vertus & l'ennemie irréconciliable des vices, & je jouis par anticipation de la vie éternelle, en penſant ſi ſouvent au bonheur dont elle doit être accompagnée, que je ne ſonge quaſi plus à autre choſe. J'enviſage la mort comme un paſſage néceſſaire pour arriver au ciel, & ſuis

ſi charmé de la glorieuſe élévation à laquelle je crois mon ame deſtinée, que je ne puis plus m'abaiſſer juſqu'aux bagatelles qui occupent la plûpart des gens du monde. La privation des plaiſirs auxquels je ſuis le plus ſenſible, ne me donne point d'inquiétude : au contraire, leur perte m'inſpire de la joie, parce qu'elle doit être le commencement d'une vie incomparablement plus heureuſe.

Qui pourroit avoir du chagrin s'il étoit à ma place ? Cependant il n'y a perſonne qui ne puiſſe eſpérer une ſemblable félicité, s'ils veut vivre comme moi : car enfin, je ne ſuis ni un ſaint, ni un ange ; je ſuis un homme, & le ſerviteur d'un Dieu, à qui la vie réglée

eſt ſi agréable qu'il récompenſe dès ce monde ceux qui la pratiquent.

Si tous ceux qui ſe retirent dans les monaſteres ; pour y mener une vie pénitente ; une vie d'oraiſon, une vie contemplative, ajoutoient à toutes leurs vertus la prudence de diminuer eux-mêmes leur portion, ils auroient encore plus de mérite & deviendroient plus vénérables.

Ils ſeroient conſidérés comme des ſaints, par la longueur de leurs auſtérités, & ſeroient honorés comme ces vieux patriarches & ces anciens hermites, qui obſervoient une continuelle ſobriété & vivoient ſi long-tems. Ils obtiendroient peut-être aſſez de graces à ſix-vingts ans, pour faire des

miracles qu'ils ne peuvent opérer, faute d'une perfection à laquelle ils n'ont pu atteindre avant ce tems-là : & outre cette prérogative, qui est une marque presqu'infaillible de prédestination, ils seroient toujours en bonne santé ; ce qui se trouve aussi rarement dans la vieillesse des moines les plus pieux, que dans celle de la plûpart des sages mondains.

Plusieurs de ces bons religieux croyent que Dieu attache exprès des infirmités à la vieillesse, pour tenir lieu de pénitence des péchés commis dans le jeune âge. C'est une erreur à mon sens : je ne puis croire que Dieu, qui aime l'homme, se plaise à le voir dans la souffrance. Nos maux

ſont l'ouvrage du démon & du péché, & non pas celui d'un Dieu, qui eſt notre pere & notre créateur : il deſire que l'homme ſoit heureux en ce monde & en l'autre ; ſes commandemens ne tendent qu'à cela, & la tempérance ne ſeroit pas une vertu, ſi les avantages qu'elle nous procure, en nous préſervant des maladies, étoient oppoſés aux deſſeins de Dieu dans notre vieilleſſe. Enfin, ſi tous les vrais dévots étoient ſobres, la Chrétienté ſeroient remplie de ſaints comme dans la primitive Egliſe, & en auroit encore davantage, parce qu'il y a plus de Chrétiens à préſent qu'il n'y en avoit en ce tems-là. Combien de vénérables religieux édifieroient par

leurs prédications & par leurs bons exemples ? Combien de pécheurs recevroient de graces par leurs intercessions ? Combien de bénédictions se répandroient sur la terre ? Ces bons moines, en suivant les maximes que je professe, ne devroient pas avoir peur de contrevenir à celles de leur institution. Il n'y en a point qui ne permette l'usage du pain, du vin & des œufs : quelques-unes même permettent de manger de la viande ; on y sert, outre ces choses, des légumes, des salades, des fruits, des gâteaux, qui quelquefois sont des alimens nuisibles à certains estomacs ; parce qu'on leur présente ces mets au réfectoire, ils croiroient peut-être ne pas bien observer

leur regle s'ils s'en abſtenoient: cependant ils feroient beaucoup mieux, ſi, à trente ans paſſés, ils quittoient cette nourriture, & ſe contentoient de pain, de vin, de potages & d'œufs, qui ſont les meilleurs alimens que puiſſe prendre un corps délicat. Cette nourriture ſeroit encore plus agréable que celle des anciens peres du déſert, qui ne buvoient que de l'eau pure; qui mangoient ſeulement des fruits ſauvages, des herbes & des racines crues, & qui ne laiſſoient pas de vivre long-tems ſans infirmité. Nos anachorettes trouveroient ainſi le chemin du Ciel plus facile que ceux de la Thébaïde, & ne laiſſeroient pas de faire, par ce régime, une eſpece de

pénitence

pénitence qui leur feroit méritoire.

Je finis en difant que la grande vieilleffe pouvant être fi utile & fi agréable aux hommes, j'aurois manqué de charité fi je n'avois pris foin de leur apprendre par quel moyen ils peuvent prolonger leurs jours. Je n'ai point eu d'autre motif en écrivant fur cette matiere, que celui de les engager à pratiquer toute leur vie, une vertu qui les fera parvenir comme moi à une heureufe vieilleffe, dans laquelle je ne difcontinuerai point de m'écrier: « Vivez, » vivez long-tems, afin de fervir » Dieu, & de mériter la gloire » qu'il prépare à fes Elus. »

# LETTRE

## D'une Religieuse de Padoue, Petite-Niéce de LOUIS CORNARO.

*LOUIS CORNARO fut privé par la mauvaise conduite de quelques-uns de ses parens, de la qualité de Noble Vénitien qu'il possédoit, & qu'il méritoit par ses vertus & par sa naissance. Il ne fut pas banni de son pays : il étoit libre de demeurer à Venise, s'il eût voulu ; mais se voyant exclu de tous les emplois de la République, il préfera un autre séjour & fit de Padoue le lieu de sa résidence.*

*Il se maria à Udine, ville*

*du Frioul. Sa femme étoit de la famille des Spilemberg, & se nommoit Véronique. Elle fut long-tems stérile, & comme il souhaitoit ardemment avoir des enfans, il ne négligea rien pour se procurer cette consolation. Enfin, après bien des vœux, des prieres & des remedes, son épouse devint grosse, & mit heureusement au monde une fille qui fut nommée Claire, à cause de la dévotion qu'ils avoient l'un & l'autre à Saint François.*

*Cette fille fut unique, & eut pour époux Jean Cornaro, fils de Fantin, de la famille de ce nom, que l'on distingue par le surnom de Cornaro* dell'Episcopia. *C'étoit une Maison fort puissante avant la perte que fit la Chrétienté du royaume de*

*Chypre, où cette famille avoit des biens conſidérables.*

*Claire eut onze enfans, huit garçons & trois filles. Ainſi Louis Cornaro eut le plaiſir de ſe voir renaître, comme par miracle, dans un grand nombre de ſucceſſeurs; car bien qu'il fût fort âgé lorſque Claire vint au monde, il ne laiſſa pas de la voir fort vieille, & de connoître ſes deſcendans juſqu'à la troiſieme génération.*

*Cornaro étoit homme d'eſprit, de mérite, & de courage. Il aima la gloire & fut naturellement libéral, ſans pourtant être prodigue. Sa jeuneſſe fut infirme: il étoit fort bilieux & fort prompt; mais lorſqu'il connut le tort que lui faiſoient les vices de ſon tempérament, il réſolut de les corriger. Il*

*eut assez de pouvoir sur lui-même pour vaincre la colere & les emportemens auxquels il étoit sujet. Après cette glorieuse victoire, il devint si modéré, si doux, si affable, qu'il gagna l'estime & l'amitié de tous ceux qui le connoissoient.*

*Il fut extraordinairement sobre; il observa le régime dont il parle dans ses écrits, & se nourrit toujours avec tant de sagesse & de précaution, que sentant diminuer peu à peu la chaleur naturelle en vieillissant, il diminua aussi peu à peu la quantité de ses alimens, jusqu'à ne prendre à chaque repas qu'un jaune d'œuf, encore en faisoit-il à deux fois sur la fin de sa vie.*

*Par ce moyen il se conserva*

*sain, & même vigoureux, jusqu'à l'âge de cent ans. Son esprit ne diminua point, il n'eut jamais besoin de lunettes, il ne devint point sourd.*

*Et ce qui n'est pas moins véritable que difficile à croire, sa voix se conserva si forte & si harmonieuse, que sur la fin de ses jours il chantoit avec autant de force & d'agrément qu'il faisoit à vingt ans.*

*Il avoit prévu qu'il iroit loin sans infirmité, & ne s'étoit pas trompé. Lorsqu'il sentit que sa derniere heure approchoit, il se disposa à quitter la vie avec la piété d'un Chrétien & le courage d'un philosophe. Il fit son testament & mit ordre à ses affaires, après*

*quoi il reçut les derniers Sacremens, & attendit tranquillement la mort dans un fauteuil. Enfin, on peut dire qu'étant en bonne ſanté, ne ſouffrant aucune douleur, ayant même l'eſprit & l'œil fort gais, il lui ſurvint un petit évanouiſſement qui lui tint lieu d'agonie, & lui fit pouſſer le dernier ſoupir. Il mourut à Padoue le 26 Avril 1566, & fut mis en terre le 8 Mai ſuivant.*

*Sa femme mourut quelques années après lui. Sa vie fut longue, & ſa vieilleſſe auſſi heureuſe que celle de ſon époux. Il n'y eut que ſes derniers jours qui ne furent pas tout-à-fait ſemblables : elle fut attaquée quelque-tems avant ſa mort d'une langueur qui la conduiſit*

*au tombeau. Elle rendit l'ame une nuit dans ſon lit ſans aucuns mouvemens convulſifs, & avec une tranquillité ſi parfaite, qu'elle ſortit de la vie ſans qu'on s'en apperçût.*

*Voilà tout ce que je puis dire de ces bonnes gens, ſur l'idée qui m'en reſte pour en avoir oüi parler autrefois à feu mon pere, & à quelques amis de Louis Cornaro, qui ayant vécu ſi long-tems d'une maniere ſi extraordinaire, mérite de ne pas mourir ſitôt dans la mémoire des hommes.*

Voici des autorités tirées de l'hiſtoire de M. de Thou, & des dialogues de Cardan, ſur les moyens de prolonger la ſanté, que l'on a traduits en François, & que l'on à

cru devoir mettre ici pour ſervir de preuves de ce qui eſt contenu dans cet Ouvrage.

---

*EXTRAIT du 38 Livre des Hiſtoires de M. le Préſident de Thou, ſur l'An 1566.*

LOUIS Cornaro a été un rare & mémorable exemple d'une longue vie ; car il vécut cent ans ſain de corps & d'eſprit. Il étoit d'une des plus illuſtres Maiſons de Veniſe ; * mais à cauſe du défaut de ſa naiſſance il fut exclu des honneurs & de l'adminiſtration de la Répu-

* Il fut enveloppé dans la diſgrace de quelques-uns de ſes parens.

blique. Il épousa à Udine, dans le Frioul, Véronique, de la Maison de Spilemberg; & comme il avoit de grands biens, il mit tout en usage pour en avoir des enfans. Enfin, par les vœux qu'il fit & par l'aide des médecins, il surmonta la froideur de sa femme, qu'il aimoit uniquement, & qui étoit déjà avancée en âge. Lorsqu'il s'y attendoit le moins, il en eut une fille, qui fut mariée à Jean, fils de Fantin Cornaro, de la riche Maison de Cornaro de Chypre, & en vit une grande postérité; car Jean eut de Claire, c'est le nom de cette fille, huit garçons & trois filles.

Au reste, Louis Cornaro corrigea par sa sobriété & par

ſon régime de vivre, les infirmités contractées par l'intempérance de ſa jeuneſſe, & modéra par la force de ſa raiſon, la facilité qu'il avoit à ſe mettre en colere. De ſorte qu'il fut en ſa vieilleſſe d'une auſſi bonne conſtitution de corps, & d'un eſprit auſſi doux & modéré qu'il avoit été infirme & prompt à ſe fâcher dans la fleur de ſon âge. Il compoſa là-deſſus des Livres, étant déjà vieux, dans leſquels il parle du déréglement de ſa premiere vie, de ſa réformation, & ſe flatte de vivre long-tems. En effet, il ne fut pas trompé, car il mourut ſans douleur & d'une mort douce, âgé de plus de cent ans, à Padoue, où il avoit choiſi ſon ſéjour. Sa femme,

qui n'étoit guere moins âgée que lui, lui survécut, & mourut aussi quelque-tems après d'une mort paisible. Ils furent l'un & l'autre enterrés dans l'église de S. Antoine, sans aucune pompe, ainsi qu'ils l'avoient ordonné par leur testament.

---

*DIALOGUE de Cardan, entre un Philosophe, un Citoyen & un Hermite, sur la maniere de prolonger la vie & conserver la santé.*

L'HERMITE.

COMME il se trouve dans les alimens solides, & même dans la boisson, plusieurs choses dignes de notre

attention ; ſavoir, leurs qualités naturelles, & celles qu'elles emportent de l'aſſaiſonnement; l'ordre même & le tems dans lequel nous nous en ſervons, ſans parler de la quantité de ces mêmes alimens & de celles de la boiſſon : ce n'eſt pas ſans raiſon qu'on s'eſt aviſé de demander à laquelle de ces choſes on doit avoir le plus d'égard.

Quelques-uns ſe ſont déclarés pour la quantité, ſoutenant qu'elle a en effet beaucoup plus de part que toute autre choſe, à la conſervation de la ſanté, & à l'entretien de la vie.

Le fameux Louis Cornaro, noble Vénitien, eſt de ce ſentiment. Il a traité cette matiere à l'âge de quatre-vingts ans, jouiſſant encore d'une

parfaite ſanté de corps & d'eſprit. Ce vénérable vieillard fut attaqué à l'âgede trente-ſix ans, d'une maladie ſi violente qu'il en penſa mourir : il obſerva toujours depuis ce tems-là de prendre une même quantité d'alimens à chaque repas ; & quoiqu'il n'ait pas été exempt d'une infinité de fatigues, & de mauvaiſes affaires qui furent cauſe de la mort de ſon frere, l'exactitude de ſon régime le conſerva toujours en ſanté avec une entiere liberté d'eſprit. A l'âge de ſoixante-dix ans un carroſſe, dans lequel ilvoyageoit, verſa ; il fut long-tems traîné, & fut bleſſé à une jambe, à un bras & en pluſieurs endroits de la tête. Les médecins en déſeſpérerent, & voulurent employer beau-

coup de remedes. Il nous dit dans ses écrits, qu'assuré de l'égalité de ses humeurs, il ne désespéra jamais de sa vie ; qu'il rejetta tous les secours de la médecine & qu'il fut bientôt guéri. Neuf ans après, ayant presqu'atteint l'âge de quatre-vingts ans, ses amis, & même quelques médecins, le prierent d'ajouter deux onces de nourriture à ce qu'il prenoit ordinairement. Dix ou douze jours après il tomba malade : les médecins en désespérerent, & lui-même appréhenda beaucoup ; cependant il recouvra la santé, mais avec assez de difficulté. Ce même auteur ajoute qu'étant âgé de quatre-vingt-trois ans, il voyoit & entendoit parfaitement ; que sa voix étoit encore belle ;

qu'il chantoit quelquefois avec pluſieurs petits-fils qu'il avoit; qu'il alloit à cheval & marchoit aſſez bien à pied, & qu'à l'exemple d'un ancien, il compoſa une comédie qui eut de l'aplaudiſſement. Ce ſage vieillard a donc cru que l'exacte & petite quantité d'alimens, contribuoit plus que toute autre choſe à conſerver la ſanté; car il ne parle point du choix des alimens. J'avois coutume, dit-il, de prendre en tout douze onces de nourriture ſolide, y compris la viande & un jaune d'œuf, & quatorze onces de boiſſon. Il eſt fâcheux qu'il ne nous ait pas préciſément marqué s'il prenoit cette quantité une ou deux fois par jour : cependant comme il nous aſſure

qu'il

qu'il mangeoit très-peu, il ſemble que cela doive s'entendre d'une ſeule fois par jour.

Le célebre juriſconſulte Panigarole, qui a vécu plus de ſoixante-dix ans, quoique d'un tempérament très-foible, ne prenoit jamais chaque jour que vingt-huit onces de nourriture, ce qui revient à peu près à la même choſe.

J'ai connu encore fort particuliérement une perſonne qui ne prenoit tous les jours, pour toute nourriture, que trente-ſix onces peſant : il eſt vrai qu'environ tous les quinze jours elle ſe purgeoit avec de la caſſe, ou quelques autres drogues. Elle a vécu plus de quatre-vingt-dix ans ; & moi qui vous parle, voyez qu'elle eſt ma ſanté, quoique je ſois

âgé de plus de cent ans.

Il semble donc que Cornaro ait voulu nous ôter la connoissance parfaite de son régime, & se contenter de nous apprendre qu'il en avoit trouvé un merveilleux, puisqu'il ne nous a point marqué s'il prenoit cette quantité une ou deux fois par jour, ni même s'il changeoit d'alimens, & qu'il a parlé sur ce sujet d'une maniere encore plus obscure qu'Hypocrate.

Cependant on doit conjecturer qu'il ne prenoit cette quantité de nourriture qu'une fois par jour, & qu'il y apportoit quelque variété, puisque s'il en prenoit quelquefois d'avantage, il régloit ce qui excédoit sur le poids d'un raisin ou d'une figue.

Il y a encore lieu de s'étonner que sa boisson excédât ses alimens solides, d'autant plus que ce qu'il mangeoit n'étoit pas également nourrissant, puisqu'il y avoit des jaunes d'œufs & de la viande. En vérité il me paroît plutôt parler en philosophe qu'en médecin.

---

Si Cardan avoit lu les quatre Traités de la Sobriété que nous rapportons, il auroit jugé plus sainement des écrits de Cornaro.

---

*Qui abstinens est, adjiciet vitam.* Eccl.

L'abstinence prolonge les jours.

*FIN.*

# TABLE

## I. DISCOURS.



## II. DISCOURS.



## III. DISCOURS.



## IV. DISCOURS.



Fin de la Table.